

UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA

FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL



Trabajo de Suficiencia Profesional

Estrés académico en estudiantes preuniversitarios del instituto Pamer, 2017

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología

Presentado por:

Autora: Bachiller Stefany Rosa Zarate Sánchez

Lima-Perú

2018

DEDICATORIA

Dedico este trabajo principalmente a Dios, por siempre iluminar mí camino. A mis padres por confiar en mí y apoyarme en mi segunda carrera. Al amor de mi vida José Tataje, porque siempre ha apoyado mis decisiones y me ha brindado su amor incondicional y a mi motor y motivo, mi hermosa hija Rosa Alejandra, que es lo más bonito que la vida me ha dado.

AGRADECIMIENTO

A mis padres por haberme forjado como la persona que soy en la actualidad; a mi universidad Inca Garcilaso de la Vega por haberme brindado los mejores. A mis profesores porque quienes en cada curso brindaron lo mejor de sus experiencias; y a Dios por siempre cuidar de mí.

PRESENTACIÓN

Señores miembros del Jurado:

En cumplimiento de las normas de la Facultad de Psicología y Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega según la Directiva N° 003-FPs y TS.- 2016, expongo ante ustedes mi investigación titulado “Estrés académico en estudiantes preuniversitarios del instituto Pamer, 2017” bajo la modalidad de TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA para obtener el título profesional de licenciatura.

Por lo cual espero que este trabajo de investigación sea correctamente evaluado y aprobado.

Atentamente,

Stefany Rosa Zarate Sánchez

ÍNDICE

Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Presentación	iv
Índice	v
Índice de tablas	viii
Índice de figuras	ix
Resumen	x
Abstract	xi
Introducción	xii
CAPÍTULO I: Planteamiento del problema	14
1.1. Descripción de la realidad problemática	14
1.2. Formulación del problema	17
1.3. Objetivos	17
1.4. Justificación e importancia	18
CAPITULO II: Marco teórico conceptual	20
2.1. Antecedentes	19
2.1.1. Internacionales	19
2.1.2. Nacionales	21
2.2. Bases teóricas	24
2.2.1. Estrés	23
2.2.2. Teoría Transaccional del estrés	25
2.2.2.1. Nivel sociocultural	26
2.2.2.2. Nivel fisiológico	27
2.2.2.3. Nivel psicológico	27
2.2.3. Modelo procesual del estrés Sandín	27
2.2.3.1. Estrés psicológico	29
2.2.3.2. Evaluación cognitiva	29
2.2.3.3. Afrontamiento	29

2.2.4.	Fases del Estrés	29
2.2.4.1.	Fase de alarma	29
2.2.4.2.	Fase de resistencia	30
2.2.4.3.	Fase de agotamiento	30
2.2.5.	Síntomas	30
2.2.5.1.	Sociales	32
2.2.5.2.	Fisiológico	32
2.2.5.3.	Psicológico	32
2.2.6.	Modelo sistémico cognoscitivo	33
2.2.7.	Estresores académicos	34
2.2.7.1.	Estresores generales	34
2.2.7.2.	Estresores académicos	34
2.3.	Definición conceptual	34
2.3.1.	Estrés	34
2.3.2.	Estrés académico	34
2.3.3.	Estrés agudo	34
2.3.4.	Afrontamiento	35
CAPÍTULO III: Metodología		36
3.1.	Tipo y diseño utilizado	36
3.1.1.	Tipo y enfoque	36
3.1.2.	Nivel	36
3.1.3.	Diseño de investigación	36
3.2.	Población y muestra	36
3.2.1.	Población	36
3.2.2.	Muestra	37
3.3.	Identificación de la variable y su operacionalización	38
3.3.1.	Operacionalización de la variable	38
3.4.	Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico	40
3.4.1.	Técnicas	40
3.4.2.	Instrumento	40

CAPÍTULO IV: Presentación, procesamiento y análisis de los resultados	45
4.1. Procesamiento de los resultados	45
4.2. Presentación de los resultados	45
4.3. Análisis y discusión de los resultados	52
4.4. Conclusiones	55
4.5. Recomendaciones	56
 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	 90
ANEXOS	96

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Operacionalización del estrés académico	39
Tabla 2. Baremos generales del inventario SISCO del estrés académico	44
Tabla 3. Valores de la media, mínimo y máximo	45
Tabla 4. Frecuencia y porcentaje del Estrés Académico	46
Tabla 5. Frecuencia y porcentaje de Estresores	47
Tabla 6. Frecuencia y porcentaje de Síntomas físicos	48
Tabla 7. Frecuencia y porcentaje de Síntomas psicológicos	49
Tabla 8. Frecuencia y porcentaje de Síntomas comportamentales	50
Tabla 9. Frecuencia y porcentaje de Afrontamiento	51

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Modelo transaccional del estrés y los síntomas psicosomáticos.	25
Figura 2. Modelo procesual del estrés.	28
Figura 3. Representación del modelo sistémico cognoscitivo	33
Figura 4. Frecuencia porcentual del Estrés Académico	46
Figura 5. Frecuencia porcentual de Estresores	47
Figura 6. Frecuencia porcentual de Síntomas físicos	48
Figura 7. Frecuencia porcentual de Síntomas psicológicos	49
Figura 8. Frecuencia porcentual de Síntomas comportamentales	50
Figura 9. Frecuencia porcentual de Afrontamiento	51

RESUMEN

El presente estudio tuvo por objetivo general determinar los niveles de estrés académico presentes en estudiantes de la institución pre universitaria Pamer. La metodología empleada en el estudio fue de tipo descriptivo, con un diseño no experimental y corte transaccional. La muestra se conformó por un conjunto de 499 estudiantes del centro, que tienen por objetivo postular a una universidad. El instrumento utilizado fue el Inventario para el Estrés Académico (SISCO), validado en Perú. Los resultados obtenidos mostraron que el nivel de estrés académico tuvo tendencia promedio, con la siguiente distribución porcentual: muy alto (8%), alto (12%), promedio (62%), bajo (11%) y muy bajo (7%). En cuanto a las dimensiones de la prueba los resultados fueron los siguientes: Dimensión estresores (60%), Dimensión Síntomas físicos (48%), Dimensión Síntomas Psicológicos (54%), Dimensión Síntomas Comportamentales (44%) y Dimensión Afrontamiento (63%).

Palabra clave: Estrés académico, estrés, estudiantes, pre universitario, SISCO.

ABSTRACT

The present study maintains the objective of knowing the levels of academic stress present in students of the pre-university institution Pamer. The methodology used in the study was descriptive, with a non-experimental design and transectional cut. The sample was formed by a group of 499 students of the center, whose objective is to apply to the most prestigious national universities and a private one of high demand. The instrument used was the Inventory for academic stress (SISCO), valid in Peru. The results obtained showed that the level of academic stress had an average-high trend, maintaining the following percentage distribution: very high (8%), high (12%), average (62%), low (11%) and very low (7%). Regarding the dimensions of the test, the results were the following: Stressor dimension (60%), Dimension Physical symptoms (48%), Dimension Psychological symptoms (54%), Dimension Behavioral Symptoms (44%) and Coping Dimension (63%).

Keyword: Academic stress, stress, students, pre-university, SISCO.

INTRODUCCIÓN

A lo largo de la historia, el estrés se ha ido posicionando entre los principales problemas de salud mental que afronta la sociedad a nivel mundial con estadísticas preocupantes que ha ido en aumento (Berrío y Mazo, 2012). Definido por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como “el conjunto de reacciones fisiológicas que preparan al organismo para la acción”, el estrés es un factor que puede estar presente de forma natural o inducida, por tanto, el ámbito educativo no escapa a ese fenómeno (Rosales, 2016).

El culminar la etapa escolar y emprender una vida universitaria puede significar, para algunos, una experiencia agradable que se afronta con motivación e ilusión. No obstante, para otros el ingresar a una universidad puede significar una experiencia muy estresante por los nuevos cambios y exigencias que tienen que afrontar, coincidiendo con los cambios que se producen en el desarrollo final de la adolescencia. Por ello, es importante que el estudiante, en esta etapa, se encuentre libre de estrés, ya que es una experiencia que definirá el resto de su vida (Gaeta, 2015)

A todos esos obstáculos, que puede estar expuesto un estudiante, se suma la presión familiar y las expectativas puestas en ellos para que tengan éxito académico. Cabe recalcar que las opciones de elegir una academia preuniversitaria surgen, en la mayoría de los casos, por un fracaso previo de postulación a una universidad y, muchas veces, después de la experiencia desagradable de postular y no ingresar. Esta situación los confunde y estresa. (La República, 2016).

El estrés siempre ha sido una causa de estudio, numerosos autores han dedicado su carrera a poder fundamentar o dar un sentido al origen del estrés, desde las diversos enfoques, partiendo de lo conductual, cognitivo-conductual, a lo social. El estrés se implica en la vida a manera diaria, la tensión que se percibe desde lo laboral a lo académico afecta a toda persona por lo que es un problema constante en la vida del ser humano. Enfocando dicha perspectiva, se tiende a dar un

sentido al efecto que produce en el estudiante. En la actualidad la exigencia de las universidades implican exámenes de admisión con altos estándares académicos, por lo que los postulantes compiten para lograr un puesto dentro de la universidad.

Los estudiantes mantienen preocupaciones constantes al mantener su objetivo fija en las universidades de prestigio. Dichas preocupaciones provocan tensión cognitiva, que implica la aparición del estrés. Por lo que, al mantener la preocupación fija en sus estudios descuidan de manera parcial su vida personal en el ámbito cognitivo, emocional, y físico.

Por todo lo expuesto anteriormente, la presente investigación tiene como principal objetivo determinar el nivel de estrés académico en los estudiantes de una institución preuniversitaria, teniendo como antecedentes autores como Marín, Álvarez, Lizalde, Anguiano y Lemus (2014); Oliván, Boira y López (2011); Román, Ortiz y Hernández (2008); López (2017); Picasso, Lizano y Andruaga (2016); Del Risco, Gómez y Hurtado (2015) entre otros.

Para permitir una secuencia clara de los contenidos en esta tesis, se ha dividido en cuatro capítulos más un programa de intervención. En el capítulo I, se encuentra el Planteamiento del problema, formulado para la investigación, en base a esto, se plantea el problema general y los problemas específicos que servirá para ser contestados, encontrando también el objetivo general y los objetivos específicos, concluyendo así con la justificación e importancia del estudio. En el capítulo II, se presenta el marco teórico, compuesto por los antecedentes nacionales e internacionales; las bases teóricas que sustentan el estudio y, finalmente, se muestra la definición conceptual. En el capítulo III, se hallará la metodología del presente estudio, la cual incluye el tipo de investigación, enfoque, nivel, diseño, la población, muestra, el instrumento y demás. En el capítulo IV, se detallan los resultados obtenidos mediante la aplicación del instrumento del estudio y se muestran las discusiones, conclusiones y recomendaciones. Finalmente en el capítulo V, se presenta el programa de intervención titulado “Enfrento el examen de admisión sin estrés”, el cual consta

de siete sesiones siendo el objetivo principal desarrollar estrategias para el manejo del estrés en estudiantes preuniversitarios.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la realidad problemática

El estrés como proceso de salud mental emerge a nivel mundial con estadísticas preocupantes que argumenta la problemática actual del funcionamiento adecuado y de calidad. A nivel mundial, el estrés ha sido considerado uno de los problemas más difíciles de afrontar en el ámbito social, profesional y académico (Bedoya-Lau, 2014). Según Caldera, Pulido y Martínez uno de cada cuatro individuos sufre de algún problema grave de estrés y en las ciudades, se estima que el 50 por ciento de las personas tienen algún problema de salud mental de este tipo. Esto nos da cuenta que como factor epidemiológico, se considera un aspecto de gravedad, ya que el estrés es un importante generador de diversas patologías.

A nivel nacional, el estrés ha ido en aumento, y es percibido, por medio de estudios publicados, que su prevalencia es del 60 % en la población peruana, evidenciando que las mujeres son las que mayor índice de estrés sufren siendo el 63 % de mujeres; seguidos de un 52% de hombres que mantienen estrés en su vida (La República, 2016).

Se podría inferir, entonces, que el estrés es la relación entre la persona y su entorno, produciéndose principalmente cuando este se vuelve amenazante y difícil de afrontar, superando los recursos de la persona (De Vera, 2004). Toda esa experiencia que emana a la persona, genera una consecuencia a nivel comportamental y de salud, ocasionando problemas a nivel psicológico (ansiedad, depresión, alteración en la concentración y memoria) y fisiológico (alteraciones cutáneas y gastrointestinales) (Gaeta, 2015).

Sin embargo, se debe tener en cuenta que el estrés suele clasificarse, según su fuente, en las categorías de estrés laboral y estrés académico, siendo nuestro motivo de estudio este último. El estrés académico se define como una reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos. Así lo certifica Boullosa (2013) mencionando que el estrés académico es de fuente social y la cual es de mayor relevancia entre jóvenes. Desde la perspectiva estudiantil, este factor influye en su progreso social, académico y personal. Si nos enfocamos en el ámbito académico preuniversitario, notamos que el estudiante está expuesto a exigencias o estresores tales como la competencia entre sus compañeros, la excesiva carga de tareas, la sobrecarga de responsabilidades, la falta de incentivos, el tiempo excesivo de horas de estudio, el tiempo limitado para hacer el trabajo, problemas o conflicto con sus profesores, las evaluaciones y el tipo de trabajo que se le exige. Por consiguiente, el estrés originado en el ambiente educativo se conoce como estrés académico, denominado como un proceso sistémico y de carácter adaptativo (Barraza, 2006).

La vida académica está envuelta en responsabilidades subjetivas que influyen el desarrollo individual de cada sujeto. Por lo cual, la vida estudiantil se ve involucrada por la necesidad de progresar y de luchar por una vida cómoda y de seguridad. Esa necesidad de seguridad impulsa al deseo de la formación académica para llegar a auto realizarse y proyectarse a lo estable. Por tal motivo, los estudiantes que finalizan la educación básica mantienen la necesidad de formarse y fortalecer sus conocimientos, optando por acudir a institutos que ayudan a recuperar lo aprendido en el colegio. A partir de ese planteamiento, surge la formación de centros preuniversitarios con la misión de forjar y fortalecer los conocimientos para optar a una carrera profesional adecuada a las necesidades laborales de la realidad peruana (Chávez. Quinteros y Corrales, 2016).

La presión que se mantiene de poder superar la barrera de un examen, que califica si puedes o no entrar a las aulas universitarias, producen el estrés

académico. Dicho planteamiento, que se ha dado mediante la observación directa de los futuros postulantes a exámenes de admisión de distintas universidades, afecta en su ámbito personal y, sin desearlo, el ámbito académico de su rendimiento. Por ello, se plantea la posibilidad de estudiar dicha variable en estudiantes que están a puertas a formar parte de una universidad.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Cuál es el nivel de estrés académico en los estudiantes de una institución pre universitario?

1.2.2. Problemas específicos

¿Cuál es el nivel de estresores en los estudiantes de una institución pre universitario?

¿Cuál es el nivel de síntomas físicos en los estudiantes de una institución pre universitario?

¿Cuál es el nivel de síntomas psicológicos en los estudiantes de una institución pre universitario?

¿Cuál es el nivel de síntomas comportamentales en los estudiantes de una institución pre universitario?

¿Cuál es el nivel de estrategias del estrés académico en los estudiantes de una institución pre universitario?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo general

Determinar el nivel de estrés académico en los estudiantes de una institución pre universitario.

1.3.2. Objetivos específicos

Identificar el nivel de estresores en los estudiantes de una institución pre universitario.

Precisar el nivel de síntomas físicos en los estudiantes de una institución pre universitario.

Identificar el nivel de síntomas psicológicos en los estudiantes de una institución pre universitario.

Conocer el nivel de síntomas comportamentales en los estudiantes de una institución pre universitario.

Identificar el nivel de estrategias del estrés académico en los estudiantes de una institución pre universitario.

1.4. Justificación de importancia

Luego de conocer de manera detallada las implicancias que el estrés académico puede generar en la salud de los estudiantes, resulta relevante realizar este estudio si se desea impartir una educación de calidad, en la que el alumno se sienta a gusto en un salón de clases controlando los niveles de estrés. Por esta razón, se plantea la necesidad de elaborar una investigación sobre este tema, dada la escasez de estudios internacionales que se enfocan en el estrés académico específicamente en estudiantes preuniversitarios; y a las limitadas investigaciones nacionales que abarcan ese ámbito. Por ello, este estudio ayudará a ampliar el conocimiento científico sobre dicha variable. Además el presente trabajo pretende ser un punto de partida para futuras investigaciones nacionales.

Por otro lado, resulta un aporte valioso, pues al ser el objetivo de la presente investigación conocer el nivel de estrés que presentan los estudiantes en su proceso de postulación a la universidad, se podrá diseñar un programa de intervención, que desarrolle o fortalezca aspectos intrínsecos del estrés académico en una determinada población y que promuevan el cuidado de la salud e informen sobre las formas de afrontar el estrés. De esta manera, al tratarse de una población cuya edad promedio se halla alrededor de 20 años, y que se encuentran en pleno proceso de adaptación a la idea de

formar parte de la vida universitaria, la intervención en esta etapa podría servir como factor protector de problemas a futuro y los ayudaría a una mejor adaptación dentro de la universidad.

De otra parte, los resultados obtenidos en la presente investigación podrán ser utilizados por la academia preuniversitaria para conocer la situación actual del alumnado respecto al estrés académico y ejecutar una serie de acciones para solucionar la problemática encontrada; por lo tanto, la entidad como los estudiantes obtendrá beneficios a corto, mediano o largo plazo.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

2.1. Antecedentes

2.1.1. Internacionales

Entre los estudios internacionales se puede destacar el de Marín, Álvarez, Lizalde, Anguiano y Lemus (2014) quienes estudiaron el fenómeno del estrés académico en estudiantes. El estudio tuvo como objetivo evaluar el nivel del estrés académico y sus dimensiones. El estudio fue no experimental de corte transversal, de tipo de investigación correlacional. El estudio tuvo como muestra un total de 324 estudiantes de enfermería de una universidad extranjera. El instrumento que se utilizó para la medición fue el SISCO. Los resultados brindaron que el 64% de estudiantes mantuvo un estrés moderado, el mayor índice de estrés académico muestra mayor frecuencia en las mujeres que cursan los últimos años de la carrera universitaria, y mantienen mayor contacto con pacientes.

Entre otros estudios se llevó acabo el de Oliván, Boira y López (2011) que estudio el estrés y otros factores que se asocian a la variable en estudiantes. El objetivo general fue el de analizar la relación entre el estrés con la satisfacción de estudiantes. La metodología empleada en dicho trabajo fue de tipo descriptivo, de diseño no experimental y corte transversal. Para captar las variables de estudio se utilizó una ficha sociodemográfica y el instrumento de estrés académico de SISCO, además del cuestionario de ansiedad estado rasgo STAI. Los resultados brindaron la información de que el nivel de estrés académico general fue de media-alta, en las cuales las situaciones de estrés fueron la sobrecarga de trabajos, las evaluaciones del docente y el tiempo limitado para realizar trabajos. Las reacciones de estrés fueron de mayor índice el de somnolencia o la necesidad de dormir más tiempo y la inquietud.

La investigación realizado por García y Escalera (2011) evaluaron el estrés académico en estudiantes de bachillerato cuyo objetivo fue el de conocer el estrés académico de los estudiantes. La metodología fue de tipo descriptivo y de diseño no experimental de corte transeccional. La muestra se conformó por 78 estudiantes de bachillerato bilingüe y 93 estudiantes de bachillerato bicultural, en total 171 estudiantes. El instrumento de evaluación fue el de SISCO que evalúa las situaciones estresantes, los síntomas y las estrategias de afrontamiento al estrés. Entre los resultados que obtuvieron de la investigación se mostró que el estrés que las mujeres perciben no es similar al de los hombres en efecto. Por otro lado, el nivel de estrés aumenta cuando los estresores infieren y se presentan en el transcurso de la vida académica. Estos resultados confirman la interrelación del instrumento con sus dimensiones.

Además, el trabajo de investigación de Román, Ortiz y Hernández (2008) tuvo como principal objetivo determinar el nivel de estrés académico en estudiantes latinoamericanos. El método de la investigación perteneció a una investigación descriptiva, con diseño no experimental de corte transeccional, la muestra fue hallada mediante el muestreo probabilístico por conglomeraciones utilizando el programa de EpiDat 3.0, en conclusión los evaluados fueron 205 estudiantes. El instrumento que se utilizó para mediar la variable fue el inventario de estrés autopercebido. Los resultados mostraron que el estrés moderado predominó en la población de mujeres (90%) y en el 70% de varones. Se concluyó que las personas que puntuaron con estrés elevado fueron del sexo femenino.

2.1.2. Nacionales

El estudio de López (2017) en su tesis de sustentación elaboró un análisis psicométrico de la escala de del instrumento de SISCO validando su evaluación de estrés académico dividido en tres

dimensiones. Su metodología fue aplicada de diseño no experimental. El proceso de investigación tuvo de muestra a 613 estudiantes de instituciones educativas de Trujillo, que rondan de 14 a 17 años de edad. Para evaluar su validez y confiabilidad, la prueba fue sometida a análisis estadísticos como análisis factorial confirmatorio, donde se evidenció KMO aceptable y esfericidad de Bartlett en un nivel significativo. La confiabilidad se realizó mediante análisis de consistencia interna evaluando el coeficiente Omega que resultó de 0.439 a 0.832 mostrando moderado y alto coeficiente de confiabilidad.

Por otro lado, el aporte de Picasso, Lizano y Andruaga (2016) en su trabajo de investigación que tuvo como objetivo el determinar el nivel de estrés académico y determinar el nivel de inteligencia emocional, y a su vez relacionar ambas variables. La metodología empleada fue el diseño no experimental de corte transeccional de tipo descriptivo-correlacional. Utilizaron de muestra un total de 82 estudiantes del quinto ciclo de la Universidad San Martín de Porres. Los instrumentos utilizados fueron el SISCO y el TMMS-24. Entre los resultados descriptivos se obtuvo que el nivel de estrés fue moderado en el 94% de los estudiantes, así como falta de control de emociones, regulación y comprensión de estas. En el análisis correlacional se presentó que las muestras no distribuían de manera normal, se utilizó el estadístico de Kruskal-Wallis el cual resultó entre sus tres dimensiones de IE con estrés académico, sin relación alguna.

Otro estudio realizado por Céspedes-Mendoza, Soto-Cáceres y Alipágoza-Pérez (2016) tuvo el mismo objetivo de evaluar la inteligencia emocional y los niveles de estrés en estudiantes de medicina. El estudio tuvo un diseño no experimental de corte transversal, de tipo correlacional, en las cuales se evaluó una muestra de 271 estudiantes de medicina de la Universidad San Martín de Porres en su sede de Chiclayo. Los instrumentos que se utilizaron fueron el inventario de

inteligencia emocional de Bar-On y el inventario para estrés académico SISCO. Entre los resultados descriptivos sobre la inteligencia emocional se obtuvo de manera general una tendencia baja y promedio bajo de la inteligencia emocional; por otro lado, los resultados de estrés académico se obtuvo en promedio general que el nivel de estrés promedio alto representaba a la muestra. En el análisis de correlación no hubo correlación significativa.

El estudio que se llevó a cabo por Del Risco, Gómez y Hurtado (2015) tuvieron el objetivo de medir la relación entre el estrés académico con el rendimiento académico de los estudiantes del segundo ciclo al cuarto ciclo que cursan la carrera de enfermería. El estudio fue de tipo descriptivo-correlacional, con diseño no experimental de corte transversal, la población fue un total de 174 del cual se obtuvo mediante un muestreo probabilístico un total de 120 estudiantes de muestra representativa estadísticamente. Los instrumentos para recolección de datos fue la ficha de rendimiento académico y el inventario de estrés académico SISCO. Entre los resultados del estrés académico se evidencio que, de manera general, el nivel medio predominó (83%) seguido de un nivel (13%) y finalmente bajo (4%).

La investigación realizada por Correa-Prieto (2015) que tuvo como principal objetivo el determinar el nivel de estrés académico en estudiantes de medicina de una universidad privada. La investigación se realizó bajo el tipo de investigación descriptiva con diseño no experimental de corte transeccional. La muestra fue de 143 estudiantes con un muestreo no probabilístico. El instrumento utilizado para medir la variable fue el de SISCO. Los resultados mostraron que en las mujeres predominó la preocupación constante, se evidenció estrés medio como predominante en los estudiantes de medicina, con ligera tendencia a nivel alto.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Estrés

A lo largo de los años, el estrés ha sido una de las variables mayor retocadas, estudiadas y aun así mantiene los conceptos y definiciones de los autores de antaño. Sin embargo, como el presente estudio tiene el propósito de analizar la variable en su composición teórica, se presenta a continuación las definiciones del estrés.

En el entorno personal como la un factor que sucede al sufrir una lesión o pérdida de un trabajo, hasta el aporte en bases más científicas como conceptos biológicos. Estos conceptos biológicos lo definen como lo que pasa a nuestro cuerpo, mente y comportamiento como respuesta a un evento (Klinic Community Health Centre, 2010).

Otra definición es la de Mackay, Davis y Fanning (1985) quienes lo definen como una combinación entre los siguientes elementos: ambiente, pensamientos negativos y respuestas físicas; los cuales permanecen en constante interacción resultando, en una persona, la ansiedad, cólera o depresión.

Inclusive para Téllez-Vargas y Forero (2010) la definición a la que conllevan el concepto de estrés es “una reacción de ajuste. Como reacción origina tensión física y psicológica al estimular el equipo, neurobiológico que posee el hombre para enfrentar los estímulos externos que ponen en peligro su vida” (p. 250).

En conclusión, el estrés se origina por medio un factor que produce tensión al sujeto, y que desborda en respuestas físicas, biológicas y psicológicas que producen el estado de alerta y resistencia.

2.2.2. Teoría Transaccional del estrés

La teoría transaccional aporta al concepto de estrés dando la visión que este factor debe ser considerado como transacción entre el sujeto y su ambiente, mientras que toma un rol importante la percepción individual del sujeto con el objeto estresante, su red de soporte social y cultural, todo eso determina si el sujeto conlleva el estrés a un mayor nivel o uno menor.

Además, plantea la perspectiva de la somatización del estrés, de tal manera que Holloway y Zerbe (como se citó en González y Landero, 2006) agrega que el estrés cuando llega al nivel de somatizar se debe a un signo de sufrimiento mental.

En definitiva, la teoría se puede graficar de manera sintetizada de la siguiente manera.

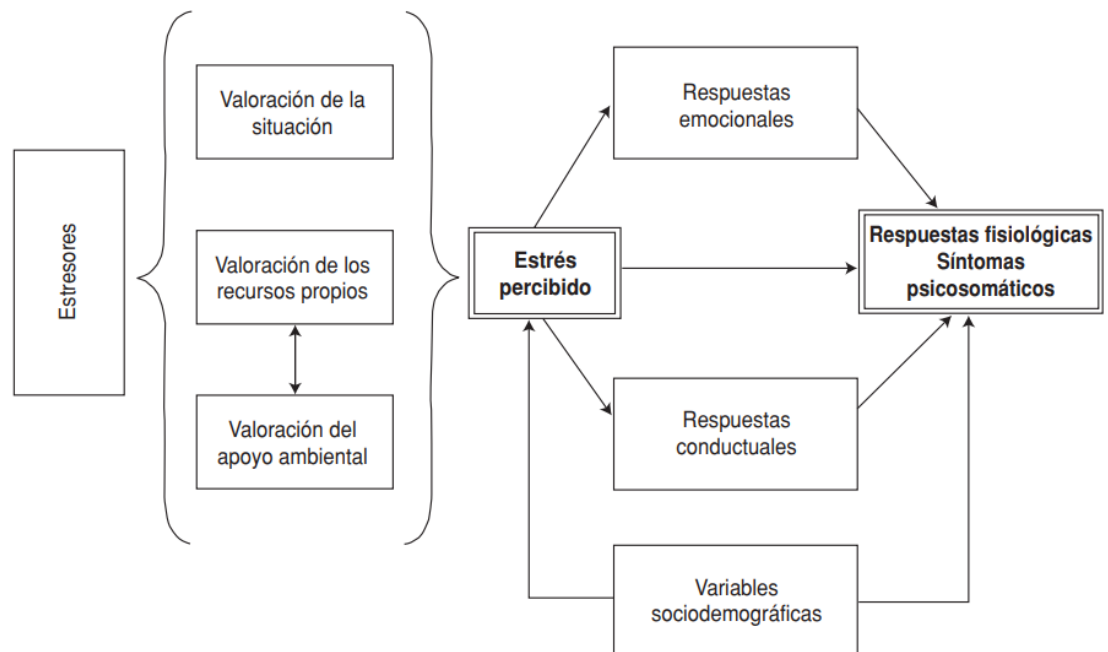


Figura 1. Modelo transaccional del estrés y los síntomas psicosomáticos. Tomado de González y Landero (2008).

Como bien se puede apreciar, los elementos estresores están vinculados a los recursos personal, estos recursos vinculan la variabilidad de la producción del estrés, en otras palabras, al existir un baja valoración de dichos recursos aumenta la probabilidad de mantener estrés (González, García y Landero, 2011). Cuando se produce el estrés percibido, este se desvincula a tres subvariables, dos de respuestas (emocionales y conductuales) y la sociodemográfica; juntas producen la aparición (si en el caso se mantiene y es elevado el estrés) de síntomas psicosomáticos en el sujeto.

Lazarus (2009) en su formulación teórica vio el lazo del estrés con la emoción, en sus propias palabras mencionó: “Si hay estrés también están presentes las emociones –y aunque no en todos los casos, muchas veces también existe esta relación a la inversa. Es decir, cuando las emociones están presentes, incluso aquéllas de tono positivo, a menudo también se produce estrés, aunque no siempre.” (p. 46-47). Para este autor quien fundó dicho modelo, menciona que el estrés tiene niveles de análisis, el sociocultural, el fisiológico y el psicológico.

Nivel sociocultural

Este nivel abarca la relación de la sociedad y la cultura que mantienen con el estrés. Los estudiosos de la sociología, antropología y psicología proponen que dicha relación se da en torno a los cambios en el contexto social y cultural de una población, como puede ser la migración, situación política actual (tiranía, sin democracia), guerras, racismos, desastres de la naturaleza o crisis económicos sociales. Todos los aspectos influyen a los grupos y de manera individual a padecer de estrés.

La preocupación incrementa con los cambios contextuales de su entorno dependiendo la generación de vida de cada sujeto. Cuando se toma el interés de la generación del siglo XXI, quienes nacen en medio del boom tecnológico, la adaptación debe ser constante debido a los cambios repentinos. Como es la moda, las revueltas sociales, el impacto de los homicidios, suicidio, delincuencia (Lazarus, 2009).

Nivel fisiológico

Para con las reacciones físicas, se puede deber a diversas razones que influyen en la aparición de estrés. Los estresores físicos se ve en relación a la reacción del organismo a condiciones perjudiciales. Se puede deber por la ingesta de sustancias psicoactivas, alcohol, otro tipo de drogas, fármacos, además de enfermedades (invasión de virus o bacterias) como puede ser el cáncer o tumores. Este nivel fue inmensamente estudiado por fisiólogos como Hans Selye, el cual se verá en otro apartado.

Nivel psicológico

En palabras propias de Lazarus (2009), para su teoría, mencionó que el nivel psicológico es "...se centra en los estímulos o suceso provocador –a saber, el estresor– y el otro en la respuesta o reacción – a saber, la reacción mental u orgánica generada por el estresor. Ambas son apropiadas." (p. 61). Partiendo desde el enfoque de la teoría cognitivo conductual que abarca estímulos y respuestas. El enfoque del autor mantiene la connotación conductista para explicar el estrés.

2.2.3. Modelo procesual del estrés Sandín

Desde este modelo el estrés es definido como un proceso que se encuentra formado "...por factores biológicos, psicológicos y sociales, que una persona vive al enfrentarse con estímulos o eventos que son percibidos como amenazantes o dañinas, razón por la cual debe

desplegar acciones que implican una alta exigencia psicológica y física” (Villalobos, 2006).

Este modelo desgloza el estrés desde los procesos básicos y complejos que se desarrollan en torno a la variable. Dicho modelo más que un aporte terapéutico, es un modelo explicativo de los procesos cognitivos involucrados en el estrés general. El uso y aplicación de este modelo se puede abordar a los múltiples aspectos en que se ve involucrado y se desarrolle.

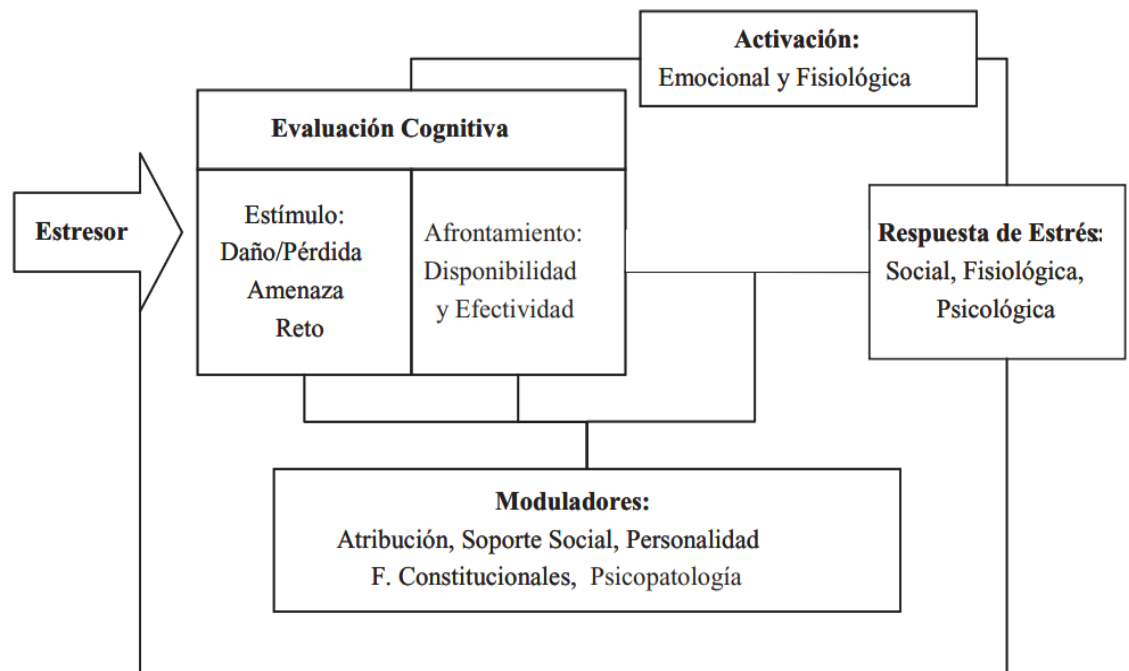


Figura 2. Modelo procesual del estrés. Tomado de Villalobos (2006).

Según este modelo el estímulo estresor inicialmente pasa por la evaluación cognitiva, hacia una evaluación de daño o pérdida, de amenaza o reto según la interpretación analítica personal del subconsciente, dando una respuesta procesada de si dicho estimulo requiere de procesamientos complejos. Juega los moduladores un papel importante debido a que la vinculación con lo extrínseco e intrínseco de la persona, involucrando los medios sociales como el soporte, la atribución conceptual del factor estresante, como lo subjetivo de la

persona como su personalidad, sus procesos cognitivos o si mantiene alguna patología que altere o se vea involucrada en el conflicto. Dicho proceso, va unido a la activación tanto emocional como fisiológica, dichos procesos, según sea el caso, dan respuestas sociales, fisiológicas y psicológicas.

Por un lado, Reynoso y Seligson (2005) aportaron desde su perspectiva que el estrés mantiene tres elementos que lo componen, estas son:

Estrés psicológico: es la percepción del sujeto y su entorno, donde su evaluación denota en ver al estímulo como amenazante o agobiante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar.

Evaluación cognitiva: esta evaluación determina el por qué y para qué de la relación entre el individuo se encuentra relacionado por el entorno estresante o el factor estresor.

Afrontamiento: es el proceso con la cual el sujeto maneja y hace uso de herramientas en su relación con el aspecto estresor, y de sus emociones entorno a ella.

2.2.4. Fases del Estrés

Desde la perspectiva de Melgosa (2006) menciona que el estrés proviene de la manera en que uno no se da cuenta, no lo espera, es imprevisto. Dado a su aparición repentina el ser humano, como ser inteligente, mantiene tres etapas, desde cuando aparece hasta las últimas instancias. Las fases que propone Melgosa (2006) son las siguientes:

Fase de alarma

La fase de alarma se caracteriza por ser de aviso, cuando un factor estresante se hace presente, esta fase activa funciones

fisiológicas como primera medida, lo que propina establecer alguna medida de seguridad.

Si en esta fase, el factor estresante se llega a resolver sin ser conscientes de algún síntoma físico, se podría decir que se ha sobrellevado bien el estrés; de lo contrario, si no se soluciona con rapidez y el factor estresante inicia con sintomatologías fisiológicas se podría decir que se caracteriza para ser una fase de alarma.

Esta fase se puede desarrollar por eventos de naturaleza única o naturaleza polimorfa; la primera se entiende como un fuente de estrés, mientras que la segunda es debido a múltiples fuentes de estrés.

Fase de resistencia

Cuando el estrés inició, y su ha sobrepasado al estado de alerta se dice que se encuentra en la fase de resistencia, donde aparecen síntomas psicológicos de frustración, sufrimiento emocional; fisiológicas como la pérdida de energía, pobre rendimiento, ansiedad que conlleva a que la persona fracase en lo que está haciendo.

Fase de agotamiento

Esta fase es la tercera etapa del estrés, donde la fatiga, la ansiedad y la depresión pueden aparecer de manera individual como en conjunto. El síntoma de fatiga muestra que no se restaura con el sueño, la existencia de altos niveles de ansiedad, irritabilidad o mal humor y la ira. El insomnio es característico, pensamientos pesimistas, y la autoestima es baja (Melgosa, 2006).

Asimismo esta teoría ha sido criticada debido a que no establece las normas para determinar cuándo un estímulo puede ser considerado un factor de estrés.

2.2.5. Síntomas

La CIE-10 (2005) clasifica la sintomatología para el diagnóstico del estrés agudo. Primero le da una definición al estrés agudo brindándole la definición de “trastorno transitorio que se produce en un individuo, sin aparentemente ningún otro trastorno mental, en respuesta a un estrés físico o psicológico excepcional” (p. 120).

Los criterios para el diagnóstico deben evaluar a) Los síntomas se hayan dado por la exposición de un factor estresante, b) La exposición al estresante se sigue del inicio inmediato de los síntomas.

La clasificación del estrés lo realiza por medio de grados como leve, moderado y grave. Los criterios son los siguientes:

- Abandono de la interacción social esperada.
- Estrechamiento de la atención.
- Aparente desorientación.
- Ira o agresividad verbal.
- Desesperanza o desesperación.
- Hiperactividad inapropiada o sin propósito.
- Duelo incontrolable y excesivo (juzgado a tenor del patrón cultural local).

Por su parte la APA (2014) en su guía práctica del DMS-5 aborda el tema del estrés agudo, al igual que el CIE-10, sin embargo, los criterios diagnósticos mantienen mayor rigurosidad, como se aprecia a continuación:

Se deben hacer presentes nueve de las siguientes síntomas para que sea considerado como estrés agudo:

- Recuerdos angustiosos recurrentes.

- Sueños angustiosos recurrentes, dichos sueños deben estar relacionados con el suceso estresor.
- Reacciones disociativas, escenas donde la persona actúa y reacciona como si estuviera viviendo dichos recuerdos.
- Malestar psicológico intenso, o manifestaciones físicas que se desarrollen por medio de los procesos internos del pensamiento. Somatización.
- Incapacidad de experimentar emociones positivas.
- Sentido alterado del entorno o de uno mismo.
- Incapacidad para recordar escenas del suceso traumático.
- Esfuerzos para evitar recuerdos, pensamientos o sentimientos angustiosos del suceso.
- Alteración del sueño.
- Comportamiento irritable o conductas impulsivas de furia.
- Hipervigilancia.
- Problemas de concentración.
- Respuesta de sobresalto exagerada.

Santos (1993, citado por Velásquez, 2010) refiere que el estrés genera los siguientes síntomas:

Sociales: altera el rendimiento académico como el laboral, involucra la sociabilización del sujeto deteriorando su estabilidad social.

Fisiológico: el estrés propicia vulnerabilidad en la salud, generando enfermedades, además de disfunción del sistema endocrino, alteraciones cardíacas, la tensión arterial, aumenta el colesterol, alteración de los ciclos menstruales, entre otras cosas.

Psicológico: genera síntomas agobiantes para la estabilidad emocional y psicológica, causando: angustias, ansiedad, irritabilidad, depresión y estados de ánimo negativos.

2.2.6. Modelo sistémico cognoscitivo

Al ser el estrés académico un área novedosa de investigación, no se puede prescindir de un enfoque hable de la misma, más bien, de deben adecuar modelo enfocados al estrés, y dirigirlos al área educativa.

Este modelo postula a que el ser humano se relaciona con su entorno mediante un circuito de entrada y salida, y así lograr un equilibrio sistémico. Además, dicha relación se ve en términos cognitivos, como la valoración de las demandas, y un desequilibrio de dicho sistema genera la valoración de un output mediante el uso de estrategias de afrontamiento para lograr una restauración y equilibrio.

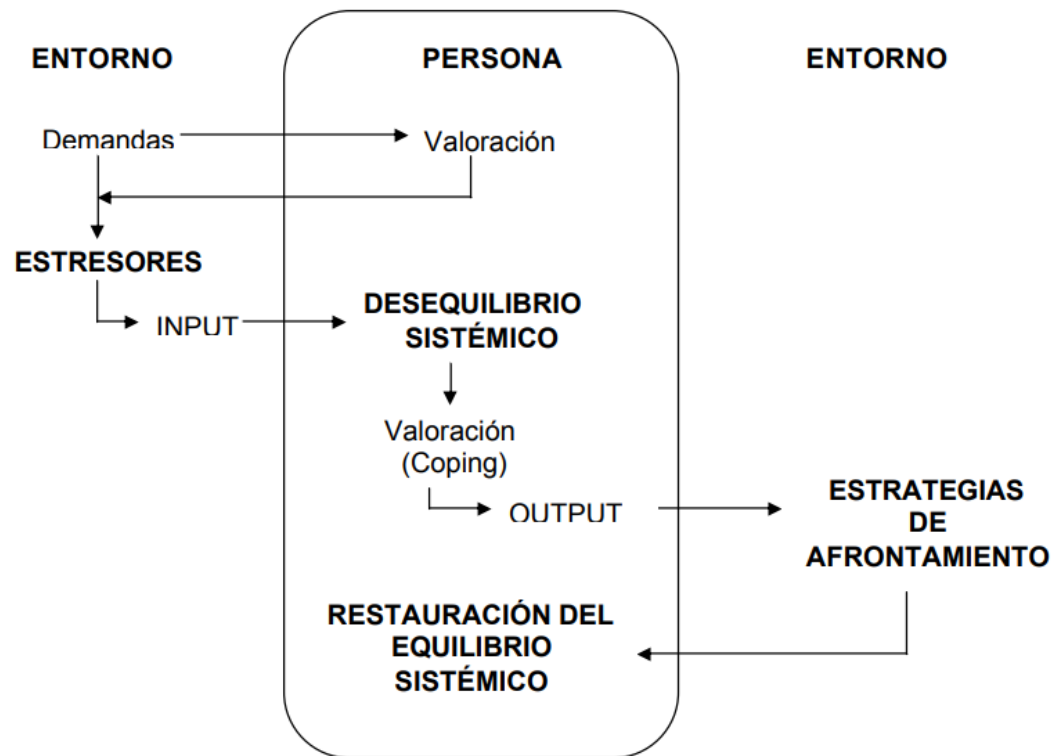


Figura 3. Representación del modelo sistémico cognoscitivo. Tomado de Oliveti (2010).

Se parecía que el entorno contextual donde se desenvuelve el sujeto mantiene demandas necesarias y exigentes que la persona interiorisa y valora por procesos cognitivos, dichas demandas al ser valoradas pueden convertirse en factores de estrés que al mantener contacto

genera un desequilibrio interno donde se requerirá de estrategias de afrontamiento para poder genera homeostasis interno, y lograr el equilibrio sistémico.

2.2.3. Estresores académicos

Según la investigación de Oliveti (2010) existen tipos de estresores como son:

Estresores generales

- Acontecimientos vitales: separación con la pareja, enfermedades, muerte de un ser querido, exámenes.
- Sobrecarga de tareas académicas.
- Problemas en relación a la educación.
- Acontecimientos del contexto y del mundo.

Estresores académicos

- Falta de tiempo para cumplir con las obligaciones académicas.
- Sobrecarga académica.
- Múltiples exámenes.
- Exposición de trabajos.
- Múltiples responsabilidades
- Perspectiva de mantener buen rendimiento académico

2.3. Definición conceptual

Estrés: “Reacción fisiológica y psicológica del organismo frente a las demandas del medio” (Consuegra, 2010, p. 106).

Estrés académico: Es un componente de las ramas del estrés que va dirigido al ámbito escolar o universitario donde existen exigencias, que puede afectar al alumnado como al profesorado (Oliveti, 2010).

Estrés agudo: “Trastorno transitorio que se produce en un individuo, sin aparentemente ningún otro trastorno mental, en respuesta a un estrés físico o psicológico excepcional” (CIE-10, 2005, p. 120).

Afrontamiento: es el proceso con la cual el sujeto maneja y hace uso de herramientas en su relación con el aspecto estresor, y de sus emociones entorno a ella (Consuegra, 2010).

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño utilizado

3.1.1. Tipo y enfoque

La siguiente investigación se ha elaborado según el tipo de investigación aplicada debido a la existencia de estudios que preceden esta investigación, con el objetivo principal de la búsqueda de solución a una problemática. Es de enfoque cuantitativo debido a que las mediciones y resultados serán mediante un instrumento que cuantifica el estrés académico (Hernández *et al.*, 2014).

El tipo de investigación también es descriptivo debido a que permite ser específico con las propiedades, características de la población de estudio (Sánchez y Reyes, 2006)

3.1.2. Diseños de investigación

Con respecto a esta investigación se podría decir que tiene un diseño no experimental por lo que no se manipula las variables de estudio, y se pretende hacer una descripción real de la situación, además, se debe al objetivo principal de la presente investigación (Hernández *et al.*, 2014).

Además, de que la investigación sea no experimental, pertenece a un corte transversal. Según Liu y Tucker (como se citó en Hernández *et al.*, 2014) el diseño a nivel transversal determina que el procedimiento de recolección de datos solo se dará en un determinado tiempo.

3.2. Población y muestra

3.2.1. Población

Con respecto a la población de este estudio, se evaluará a estudiantes del centro pre universitario Pamer, que están a punto de dar

su examen de admisión para postular a universidades como la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Universidad Nacional de Ingeniería y la Pontificia Universidad Católica del Perú. Por lo cual, se procedió con el permiso a la institución para poder brindar la información de la cantidad de alumnado y poder conocer el número total de matriculados. En total fueron 499, todos ellos conforman la población.

3.2.2. Muestra

El muestreo fue no probabilístico de tipo intencional porque se estableció criterios de inclusión y exclusión para determinar la muestra y mantener estándares de confiabilidad cualitativos. La muestra se pudo concluir con un total de 499 estudiantes pre universitarios.

Criterios de inclusión

- Estudiantes que estén matriculas en la modalidad de academia Pamer.
- Estudiantes que tengan definido la universidad que postularán.
- Estudiantes que hayan estén cursando el ciclo de estudios en la institución Pamer.

Criterios de exclusión

- Estudiantes que no estén matriculados en Pamer.
- Estudiantes que aún no tengan definido la universidad que desean postular.
- Estudiantes que ya no estén en el ciclo de academia Pamer modo anual.

3.3. Identificación de la variable y su operacionalización

3.3.1. Operacionalización de la variable

Para entender la forma en cómo estudiaremos la variable estrés académico, nos apoyaremos en la formación de ésta basándonos en el instrumento que usaremos para su medición.

Expresarlo minuciosamente ayudará a comprender con mayor precisión el estudio.

Tabla 1: *Operacionalización del estrés académico*

Variable	Definición teórica	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Reactivos	Calificación
Estrés académico	Es un componente de las ramas del estrés que va dirigido al ámbito escolar o universitario donde existen exigencias, que puede afectar al alumnado como al profesorado (Oliveti, 2010).	El estrés académico se mide mediante la implementación de los factores estresores, los síntomas y el afrontamiento. Desde una perspectiva transaccional. La sumatoria de los puntajes da el índice general y un índice individual por dimensiones.	Estresores	Competencia	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8	La calificación es por medio de baremos establecidos en Perú.
				Sobrecarga académica		
				Características del docente		
				Evaluaciones		
				Horario		
				Tiempo		
			Síntomas físicos	Trastorno del sueño	9, 10, 11, 12, 13, 14	
				Fatiga		
				Somatización		
				Problemas digestivos		
			Síntomas psicológicos	Inquietud	15, 16, 17, 18, 19	
				Depresión		
				Problemas de atención y concentración		
				Aislamiento		
				Pérdida del apetito		
			Síntomas comportamentales	Tendencia a discutir	20, 21, 22, 23	
				Irritabilidad		
			Afrontamiento	Planificación académica	24, 25, 26, 27, 28, 29	
				Mentalidad positiva		
				Habilidades de asertividad		
				Autoestima		

3.4. Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico

3.4.1. Técnicas

La técnica que fue utilizada en esta investigación fue de recolección de datos indirecta (Sánchez y Reyes, 2006), debido a que se evaluó mediante el uso de un instrumento.

3.4.1. Instrumento

El instrumento que se utilizó fue el inventario de estrés académico (SISCO).

Nombre: Inventario Sisco del Estrés Académico

Autor: Arturo Barraza Macías (2006)

Adaptación: Juana Rosales Fernández (2016)

Objetivo: Reconocer las características del estrés que suelen acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado.

Materiales:

- ☐ Manual
- ☐ Cuadernillo
- ☐ Hoja de respuesta

Administración:

El inventario es auto administrado y se puede solicitar su llenado de manera individual o colectiva; su resolución no implica más de 10 minutos.

Áreas:

Estresores:

Existe una serie de estresores académicos como son el trabajo en equipo que algunas personas son menos capaces de realizar que otras, las tareas constantes a diario y la gran cantidad de tareas que se le deja al estudiante tanto dentro y fuera de la institución entre las cuales se consideran los siguientes ítems:

- ☐ La competencia con los compañeros del grupo.
- ☐ Sobrecarga de tareas y trabajos escolares.
- ☐ La personalidad y el carácter del profesor.
- ☐ Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc).
- ☐ Problemas con el horario de clases.
- ☐ El tipo de trabajo que te piden los profesores (consultas de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.).
- ☐ No entender los temas que se abordan en clase.
- ☐ Participación en clase (participación a preguntas, exposiciones, etc).
- ☐ Tiempo limitado para hacer el trabajo.

Síntomas:

Existen 3 tipos de síntomas del estrés estos se basan en: Físicos, psicológicos y comportamentales, para los cuales se consideran los siguientes ítems:

Síntomas Físicos

- Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas).
- Fatiga crónica (cansancio permanente).
- Dolores de cabeza o migrañas.
- Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.
- Rascarse, morderse las unas, frotarse, etc.
- Somnolencia o mayor necesidad de dormir.

Síntomas Psicológicos

- Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).
- Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).
- Ansiedad, angustia o desesperación.
- Problemas de concentración.
- Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.
- Síntomas Comportamentales
- Conflictos o tendencias a polemizar o discutir.
- Aislamiento de los demás.
- Desgano para realizar las labores escolares.
- Aumento o reducción del consumo de alimentos.

Síntomas Comportamentales

- Conflicto o tendencia a discutir.

- Aislamiento de los demás.
- Desgano para realizar las labores universitarias,
- Aumento o reducción del consumo de alimentos.

Estrategias de Afrontamiento:

Las estrategias de afrontamiento son los esfuerzos del pensamiento y la conducta que permiten manejar las demandas ya sean estas externas o internas, que se presentan en la persona, para lo cual se consideran los siguientes ítems:

- Habilidad Asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).
- Elaboración de un plan y ejecución de tareas.
- Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.
- Elogios a sí mismo.
- La religiosidad (oraciones o asistencias a misas).
- Búsqueda de información sobre la situación.
- Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa.
- Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).

Calificación e interpretación:

La forma de calificación del inventario es de orden sumativo, ya que es una escala Likert. Esta calificación se puede realizar por dimensiones o en la totalidad del inventario.

Confiabilidad: El inventario SISCO del estrés académico presenta una confiabilidad por mitades de 0.87 y una confiabilidad de alfa de Cronbach de 0.90. Estos niveles de confiabilidad pueden ser valorados como muy buenos.

Validez: El instrumento tuvo validez de contenido y de constructo mediante un análisis factorial encontrándose una estructura factorial tridimensional, lo que coincide con el modelo teórico propuesto.

CAPÍTULO IV

PROCESAMIENTO, PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

4.1. Procesamiento de los resultados

La información recolectada mediante el instrumento de Estrés académico brinda información numérica que es cuantificada para su medición. Se procesa la información mediante el uso del libro de códigos Excel para elaborar una base de datos donde se filtren cada respuesta de cada sujeto. Después de vaciar los datos se utiliza el programa SPSS ver. 24 para obtener los resultados descriptivos, haciendo énfasis en obtener la media general y los valores mínimo y máximo de la aplicación.

4.2. Presentación de los resultados

A continuación se presentan los resultados obtenidos de acuerdo al orden

Tabla 2

Valores de la media, mínimo y máximo

Valor	
Válidos	499
Perdidos	0
Media	79.88
Mínimo	46
Máximo	123

El valor obtenido de manera general, se evidencia en un media de 79.88 ubicando a los estudiantes en un nivel promedio de estrés académico. Mientras que al menos un estudiante obtuvo un puntaje mínimo de 46 puntos, y un máximo de 123. Lo que se determina de manera general que es la prevalencia del estrés. A continuación se hará un análisis más detallado de lo obtenido como resultado.

Objetivo general:

Tabla 3

Frecuencia y porcentaje del Estrés Académico

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Muy alto	39	8%
Alto	61	12%
Promedio	308	62%
Bajo	55	11%
Muy bajo	36	7%
Total	499	100%

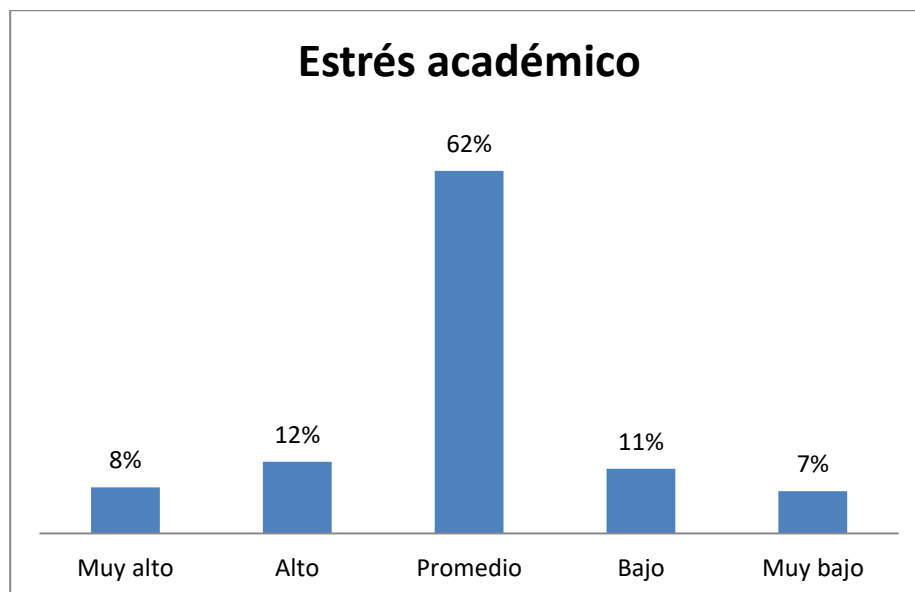


Figura 4. Frecuencia porcentual del Estrés Académico

En la escala general, los resultados que se obtuvieron fueron con una tendencia en el nivel promedio con un 62%, siguiendo los niveles de muy alto (8%) y alto (12%) que sumando aportan en su tendencia alta un 20%; mientras que los niveles de bajo (11%) y muy bajo (7%), que sumando se determina con un 18%, muestra que la tendencia se va al promedio-alto. Sin embargo, la diferencia no es amplia.

Objetivo específico 1:

Tabla 4

Frecuencia y porcentaje de Estresores

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Muy alto	55	11%
Alto	69	14%
Promedio	299	60%
Bajo	23	5%
Muy bajo	53	11%
Total	499	100%

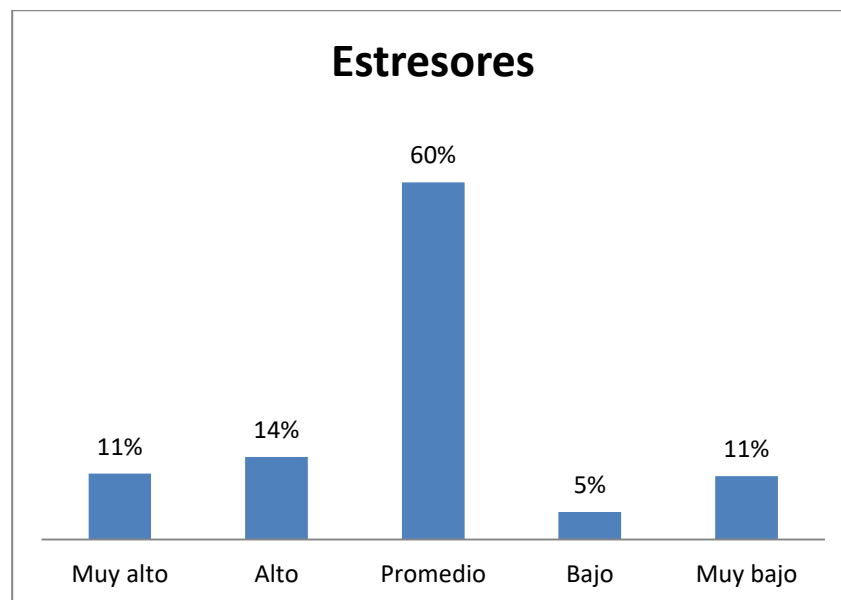


Figura 5. Frecuencia porcentual de Estresores

En relación a los estresores, la distribución porcentual se conglomeró en el nivel promedio con 60%, luego el nivel muy alto (11%), alto (14%) que en total argumentan la tendencia alta en un 25%; los niveles bajo (5%) y muy bajo (11%), que en total suman un 16% de estudiantes. La tendencia aún se sigue manteniendo en un promedio-alto, lo cual evidencia que los estresores son las principales causas del estrés académico.

Objetivo específico 2:

Tabla 5

Frecuencia y porcentaje de Síntomas físicos

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Muy alto	145	29%
Alto	103	21%
Promedio	242	48%
Bajo	6	1%
Muy bajo	3	1%
Total	499	100%

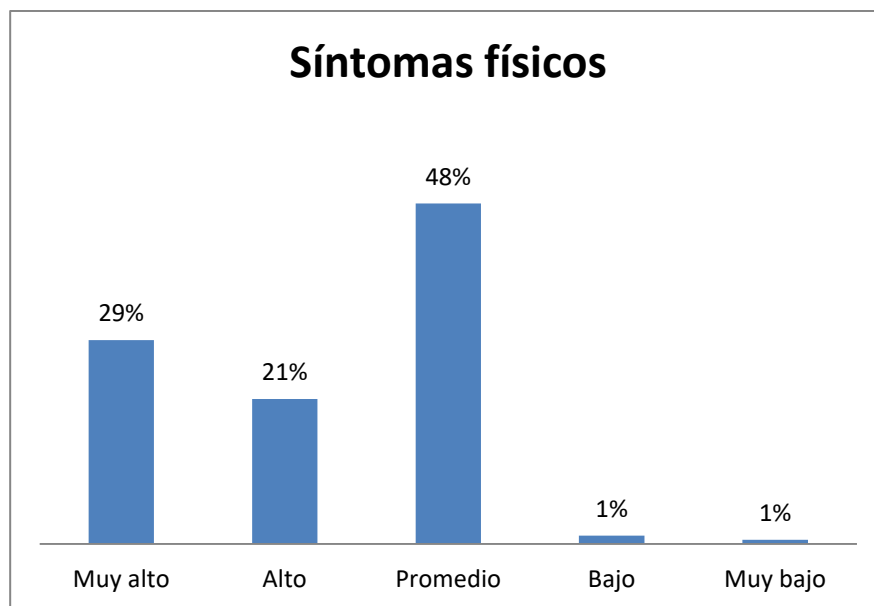


Figura 6. Frecuencia porcentual de Síntomas físicos

Los síntomas físicos, mantienen el nivel promedio por encima de los demás con un 48%, el nivel muy alto en un 29%, alto con 21%, bajo en un 1% y muy bajo con 1%. Lo que se evidencia que los síntomas físicos son uno de los principales consecuencias del estrés académico y que la gran mayoría ha padecido en su recorrido estudiantil.

Objetivo específico 3:

Tabla 6

Frecuencia y porcentaje de Síntomas psicológicos

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Muy alto	81	16%
Alto	101	20%
Promedio	271	54%
Bajo	40	8%
Muy bajo	6	1%
Total	499	100%

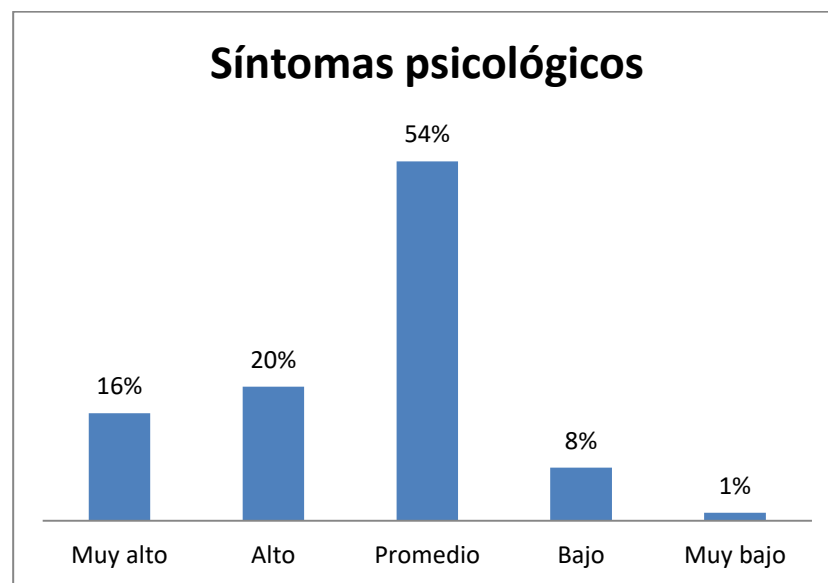


Figura 7. Frecuencia porcentual de Síntomas psicológicos

En la tabla 8 y figura 7, la dimensión síntomas psicológicos mantiene porcentajes en el nivel promedio con un 54%, el nivel muy alto con un 16%, alto con 20%, bajo con 8% y muy bajo con 1%. Lo que se aprecia en esta distribución porcentual es que los síntomas psicológicos persisten en los estudiantes, desde los estados depresivos, desánimo, desmotivación, etc.

Objetivo específico 4:

Tabla 7

Frecuencia y porcentaje de Síntomas comportamentales

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Muy alto	96	19%
Alto	118	24%
Promedio	221	44%
Bajo	51	10%
Muy bajo	13	3%
Total	499	100%

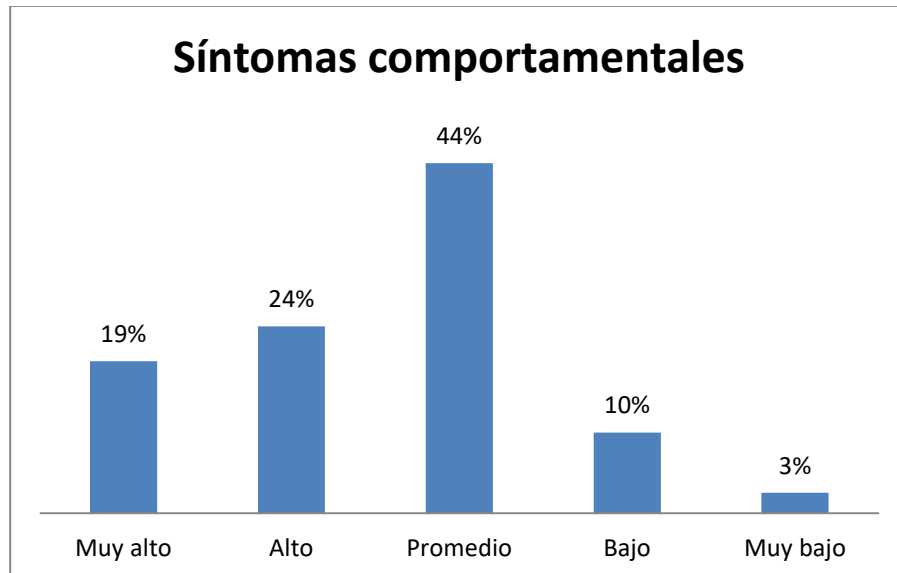


Figura 8. Frecuencia porcentual de Síntomas comportamentales

La dimensión de Síntomas comportamentales obtuvieron puntajes promedios que en general formaron el 44% de los estudiantes, los niveles muy alto (19%) y alto (24%), mientras que los niveles bajo (10%) y muy bajo (3%). Se aprecia que las conductas que son consecuencia del estrés pueden estar influenciando en el desarrollo personal de los estudiantes, como la impaciencia, la irritabilidad, etc.

Objetivo específico 5:

Tabla 8

Frecuencia y porcentaje de Afrontamiento

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Muy alto	9	2%
Alto	18	4%
Promedio	315	63%
Bajo	101	20%
Muy bajo	56	11%
Total	499	100%

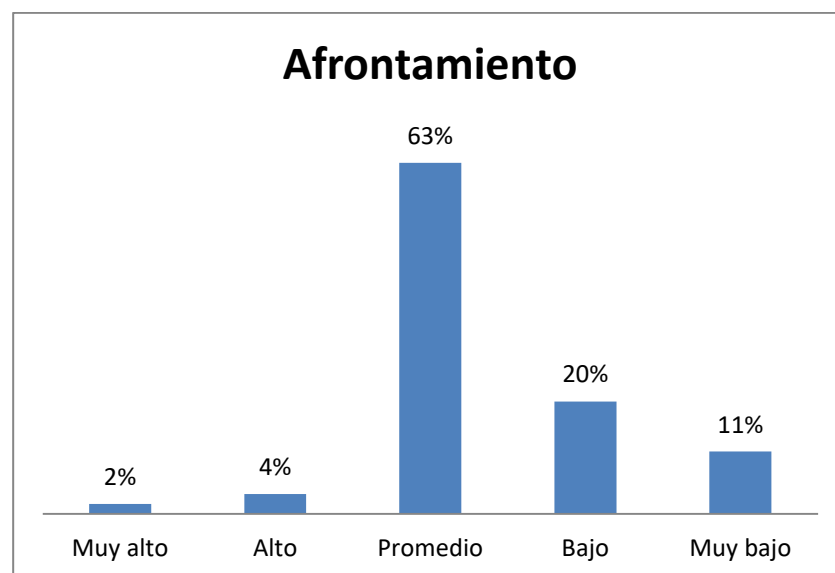


Figura 9. Frecuencia porcentual de Afrontamiento

La dimensión de afrontamiento, mantienen el nivel promedio como el más predominante en los estudiantes con un 63% que lo poseen, luego un nivel bajo con un 20%, y muy bajo 11%; luego alto (4%) y muy alto (2%). Lo que demuestra que los estudiantes no poseen un buen nivel de uso del afrontamiento para aplicarse a los factores del estrés académico.

4.3. Análisis y discusión

El presente trabajo de investigación tiene como objetivo el conocer el estrés académico de estudiantes de un centro preuniversitario que tengan como objetivo postular a dos universidades públicas y una privada de alta exigencia en el examen de admisión. El estrés académico mantiene un vínculo con la aparición de síntomas somáticos, psicológicos, desbordando en conductas atípicas en un conflicto con la regulación mental mediante el empleo de estrategias simbióticas denominadas de afrontamiento. El presente estudio argumenta, mediante los resultados, que dichos estudiantes mantienen un estrés académico promedio ($\bar{x}=79.88$), lo que argumenta que la gran mayoría mantienen dicho nivel de estrés. Entre los datos obtenidos, el mínimo puntaje fue 46 y el máximo 123.

El resultado de la escala general mantuvo entre sus niveles distribución de personas que mantenían un nivel muy alto (8%), alto (12%), promedio (62%), bajo (11%) y muy bajo (7%). Analizando dichos resultados, la gran mayoría mantienen un nivel promedio de estrés académico, seguido de una tendencia alta (20%) y luego una tendencia baja (18%). Las investigaciones internacionales concuerdan con los resultados establecidos en donde se mantuvieron niveles de estrés académico moderados, y otros promedio con tendencia alta, mostrando la necesidad de involucrarse con el objetivo de intervenir mediante un programa para disminuir el estrés (Marín *et al.*, 2014; Oliván *et al.*, 2011). Y entre los estudios nacionales se sustentan mediante la investigación de Picasso *et al.* (2016) en donde su estudio arrojó resultados moderados de estrés académico, al igual que el estudio de Del Risco *et al.* (2015). Según Mackay *et al.* (1985) la aparición del estrés en los estudiantes abarca una gama de pensamientos negativos, signos de insuficiencia que provoca respuestas físicas, que en consecuencia podría traer problemas emocionales. Por un lado, desde la teoría transaccional involucra el ambiente en donde se desenvuelve el sujeto, argumentando que es un factor esencial

para la aparición del estrés, además de los pensamientos entorno al examen de admisión y la inversión gastada (González y Landero, 2006).

Por otro lado, los resultados de la dimensión Estresores, brindó niveles como muy alto (11%), alto (14%), promedio (60%), bajo (5%) y muy bajo (11%). La tendencia en esta dimensión aún mantiene la perspectiva general de un promedio elevado con una tendencia a niveles altos. Oliveti (2010), argumenta de manera teórica que diversos estresores pueden estar involucrándose en el estrés académico, como son la sobrecarga de estudios y cursos, problemas con los compañeros, pueden ser acontecimientos externos al aula, muchas responsabilidades a la par de sus estudios, etc. Mientras que algunos de dichos estresores son el tiempo, la organización de los horarios de estudio y las actividades extra académicas, las constantes evaluaciones y, como elemento esencial, las características del docente en su enseñanza (Oliván *et al.*, 2011). Estos estresores mantienen una preocupación constante y tendencia a mantener síntomas físicos (Correa-Prieto, 2015).

En relación a los síntomas físicos que presenta el estudiante pre universitario, se mantuvo niveles muy alto en un 29%, alto en un 21%, promedio en un 48%, bajo 1% y muy bajo en 1%. Se determina mediante los resultados, que la gran parte de estudiantes han mantenido al menos en un momento de sus vidas estudiantiles un estrés que ha llegado a síntomas físicos, mostrándose como dificultad en el sueño, la constante fatiga, la somatización como la aparición de acné, dolores musculares, hinchones en la cabeza, dolores de cabeza; además de problemas digestivos que alteran y producen gastritis. Estos resultados se corroboran con los estudios internacionales (Oliván *et al.*, 2011; García y Escalera, 2011) y nacionales (Picasso *et al.*, 2016; Céspedes-Mendoza *et al.*, 2016; Correa-Prieto, 2015). Desde una perspectiva teórica cuando el estrés académico llega al punto de la somatización, se habla de un sufrimiento mental, de constantes preocupaciones, establecimientos de patrones cognitivos enfocados en el elementos estresor, así lo determina Holloway y Zerbe (como se citó en

González y Landero, 2006). Por otro lado, la teoría transaccional argumenta que el conjunto de respuestas emocionales, conductuales y los sociodemográficos al mantenerse en desequilibrio impulsa la sintomatología física del estrés. El nivel fisiológico, se debe a diversas razones, en las que el padecimiento emocional intenso es una de las primeras causas (Lazarus, 2009).

El nivel de los Síntomas psicológicos, mantuvo los presentes resultados según sus niveles: muy alto (16%), alto (20%), promedio (54%), bajo (8%), muy bajo (1%). Los síntomas psicológicos hacen referencia a los estados depresivos, inquietud de pensamientos recurrentes, manifestación de problemas de atención y concentración, pérdida del apetito y el aislamiento de la sociedad. Desde el cognitivo conductual, Lazarus (2009) argumenta mediante dicho enfoque, que el estímulo que provoca y la respuesta de reacción, en este caso mental, afectan el equilibrio de la psique y propicia la inestabilidad cognitiva. Por otro lado, Villalobos (2006) afirma que la aparición de los síntomas psicológicos se debe a la aparición de estímulos que amenazan a la persona, por lo que se deben realizar acciones de gran implicancia psicológica y al no poder lograr la estabilidad, los factores psicológicos contraen deficiencias, peligrando el bienestar (Reynoso y Seligson, 2005).

La dimensión de Síntomas comportamentales, estableció en el nivel muy alto un 19%, alto con 24%, promedio en 44%, bajo 10% y muy bajo 3%. La tendencia alta se hace de mayor prevalencia que el bajo, por lo que el desborde conductual inapropiado originado por el estrés se hace presente en los estudiantes. Comienza a originarse la irritabilidad, las tendencias a mantener discusión, la impaciencia, y demás. Melgosa (2006) explicaría que llevando a síntomas comportamentales se estaría pasando de una fase de alarma a una de resistencia debido a la postura reactiva del sujeto, al sufrimiento cognitivos que mantiene y que lo pone en postura de alerta, llegando a mantener un control excesivo de sus comportamiento que podrían

desbordar en agresiones. Entre las características sintomatológicas, el APA (2014) sostiene mediante el DSM-V que una de las características del estrés es la conducta irritable o de impulsividad utilizando la furia al igual que el CIE-10 (2005).

La última dimensión Afrontamiento, se refiere a los medios que tiene el estudiante para controlar el estrés y mantener su organización académica lo mejor posible. Los resultados obtenidos fueron en muy alto (2%), alto (4%), promedio (63%), bajo (20%) y muy bajo (11%), manteniendo la tendencia a los niveles bajos. Resultado de gran interés para el desarrollo del programa de intervención, debido a que los estudiantes del centro preuniversitario no poseen las herramientas académicas para manejar sus tiempos, organizar sus horarios, la mentalidad se mantiene negativa, y la autoestima mantiene su rol primordial en su perspectiva académica. Dichas herramientas son vitales para confrontar el estrés académico, si existen deficiencias habrá alteraciones que involucren la inestabilidad emocional y en vez de beneficiar a que desaparezca el estado de estrés, hará que aumente.

4.4. Conclusiones

- Se mantuvo el valor de la media de todos los evaluados en un 79.88, lo que indica que se posiciona en un nivel de estrés académico promedio, el valor mínimo encontrado fue de 46 y el máximo de 123.
- El estrés académico general, mantuvo resultados porcentuales de frecuencia distribuidos de la siguiente manera: muy alto (8%), alto (12%), promedio (62%), bajo (11%), muy bajo (7%). Lo que demuestra el estrés académico promedio con tendencia alta en los estudiantes del centro preuniversitario Pamer.
- Respecto a la dimensión Estresores, se obtuvo un nivel muy alto en 11%, alto en 14%, promedio en 60%, bajo con 5% y muy bajo 11%. Lo que indica que los estresores forman parte principal que afecta a los estudiantes del centro Pamer. La tendencia alta argumenta que es uno de las principales causas.

- En relación a la dimensión Síntomas físicos, los niveles muy alto (29%) alto (21%), promedio (48%), bajo (1%) y muy bajo (1%). Manifiesta que los estudiantes de Pamer, que postulan a universidad de alto prestigio, han mantenido y mantienen síntomas físicos de estrés académico, posiblemente alguno de ellos llegando a poder somatizar los síntomas, o alterar el equilibrio que solía llevar dentro de sus estudios.
- La dimensión de Síntomas psicológicos resultó con: muy alto en un 16%, alto en 20%, promedio con 54%, bajo 8% y muy bajo 1%. Lo que hace referencia a que los síntomas psicológicos se hacen presentes con tendencia promedio y alta, involucrando el desequilibrio emocional y posiblemente ocasionando depresión.
- Con respecto a la dimensión Síntomas comportamentales, los resultados fueron que el nivel muy alto tuvo 19%, el nivel alto 24% promedio 44%, bajo 10% y muy bajo 3%. Lo que hace referencia a que la conducta se ve afectada, manteniendo al margen acciones impulsadas por la ira, frustración, cólera, impaciencia; lo puede generar acciones agresivas por medio de los estudiantes que mantienen alto en esta dimensión.
- Por último, la dimensión de Afrontamiento, que tuvo los siguientes resultados: muy alto (2%), alto (4%), promedio (63%), bajo (20%) y muy bajo (11%). Mostrando así que la gran mayoría mantienen un afrontamiento promedio con tendencia baja. Dicho esto, el afrontamiento se percibe pobre. Cabe mencionar que esta dimensión es clave para la superación del estrés.

4.5. Recomendaciones

- Se recomienda a la institución educativa Pamer, el establecimiento de proyecto de prevención que involucren la prevención del estrés académico mediante una organización adecuada de tiempos, horarios, etc., esto aportará a mantener una visión adecuada de las cosas, disminuirá el estrés académico y mantendrá a la institución Pamer con mejores estándares debido a la preocupación en sus estudiantes.

- Se recomienda además, implementar un área de psicología vinculado a la solución de problemas académicos, guías para el establecimiento de estrategias de estudio, afrontamiento al estrés, solución de problemas, desarrollo personal.
- Se recomienda a la gran diversidad de psicólogos velar por el estrés académico, ya que es una de las principales causas por la que puede haber deserción, problemas conductuales, cognitivos y emocionales. Aportar a la ciencia de la salud y a la educación mediante la intervención a los problemas más comunes asociados los estudiantes.

CAPÍTULO V

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

“Enfrento el examen de admisión sin estrés”

5.1. Descripción de la problemática

Los diversos niveles educativos de nuestro medio presentan una variada problemática, sin embargo es común encontrar que una de las dificultades recurrentes la encontramos cuando los alumnos se someten a las evaluaciones generándose diferentes niveles de estrés.

En la presente investigación denominada “Niveles de estrés académico en estudiantes preuniversitarios de la Academia Pamer – Santa Anita” se evidencia que los estudiantes presentan un nivel Promedio de estrés académico, presentando en menores proporciones niveles altos y bajos de estrés.

Considerando que el estrés es un factor que interfiere en el adecuado desempeño de las evaluaciones y que podrían reforzarse las ciertas conductas relacionadas a las dimensiones evaluadas se presenta el presente programa de intervención denominado “Enfrento el examen de admisión sin estrés”.

5.2. Justificación

El estrés académico es una constante que se evidencia en nuestra vida diaria y que repercute de manera directa en el desempeño de nuestros estudiantes, los cuales generan en él un desequilibrio a nivel físico, psicológico y comportamental, que va en aumento a medida que los requerimientos educativos son más intensos. Ante éstos el alumno debe hacer uso de las estrategias de afrontamiento que permitan restaurar el equilibrio deseado.

Por ello, teniendo en cuenta los resultados obtenidos, resulta relevante elaborar un plan de intervención que cuente con técnicas de afrontamiento y manejo del estrés académico el cual será de beneficio para la población estudiantil, pues

permitirá fortalecer la capacidad de prevenir y manejar el estrés o restaurar el equilibrio si se hubiese perdido, lo que repercutirá efectivamente sobre el control de los estresores y síntomas que puedan presentarse.

5.3. Establecimientos de objetivos

Objetivo general:

Desarrollar estrategias para el manejo del estrés en estudiantes preuniversitarios que permiten afrontar el examen de admisión con seguridad, elevando el nivel de rendimiento.

Objetivos específicos:

- 1) Fortalecer la puesta en práctica de estrategias para el reconocimiento y afrontamiento del estresor: organización del tiempo.
- 2) Identifican situaciones de estrés y la afrontan aplicando la técnica de relajación de Jacobson.
- 3) Identificar aspectos positivos y negativos de sí mismo valorando sus capacidades y habilidades.
- 4) Identificar y practicar mecanismos de autocontrol ante situaciones de estrés.
- 5) Fortalecer conductas adaptativas en los estudiantes preuniversitarios mediante técnicas de afrontamiento en el manejo de la ansiedad.

5.4. Alcance

El programa de intervención está dirigido al sector educativo preuniversitario, que se conforma por 499 estudiantes de edades comprendidas entre 15 y 22 años, de la academia preuniversitaria Pamer de Santa Anita.

5.5. Establecimiento de conductas problema y conductas meta

El grupo al cual se dirige el presente programa presenta las siguientes características:

- Pocas estrategias de priorización de actividades y organización del tiempo.
- Dificultades para mantener un estado de relajación.
- Desvalorización.
- Bajo control de impulsos.
- Poca consistencia en las conductas de afrontamiento.

Conductas meta:

- Organizar el tiempo priorizando adecuadamente sus obligaciones.
- Conocimiento y manejo de una técnica de relajación.
- Reconocerse como una persona valiosa.
- Manejo de mecanismos de autocontrol.
- Demostrar habilidades de afrontamiento.

5.6 Metodología

El presente plan de intervención está conformado por 7 sesiones de tipo activo participativo, las cuales están diseñadas bajo el enfoque cognitivo-conductual, con la participación permanente de los integrantes del taller, quienes recibirán toda la información requerida y apoyo para el desarrollo de cada una de las actividades, así mismo tendrán una retroalimentación permanente generando un ambiente de comunicación y confianza que facilite el desarrollo de los objetivos planteados.

El plan de intervención contara con las siguientes sesiones:

Sesión 1: Conocemos el Programa: “Enfrento el examen de admisión sin estrés”

Sesión 2: “Mi tiempo es valioso, lo uso adecuadamente”

Sesión 3: “Al estrés le digo NO”

Sesión 4: “Soy una persona valiosa”

Sesión 5: “Enfrento y domino el estrés ante los exámenes”

Sesión 6: "Mejoro mi desempeño con mente positiva"

Sesión 7: Cierre del Programa: "Enfrento el examen de admisión sin estrés"

5.7. Recursos

5.7.1. Recursos Humanos

El presente programa de intervención titulado "Enfrento el examen de admisión sin estrés" está dirigido por Stefany Rosa Zarate Sánchez con el apoyo del personal docente y administrativo, contando con la autorización del Director General Sr. Carlos Espinoza. Asimismo se contó con el apoyo de los tutores de los 10 salones, quienes apoyaron y autorizaron la aplicación del instrumento psicológico.

5.2.2 Recursos materiales

- Aula
- Proyector, equipo de Sonido y micrófono
- Carpetas o sillas y mesas
- Papelógrafos, cartulinas y hojas bond
- Lapiceros y plumones

ACTIVIDAD	1	2	3	4	5	6	7
-----------	---	---	---	---	---	---	---

5.8. Cronograma

Primera Sesión: Conocemos el Programa “Enfrento el examen de admisión sin estrés”							
Segunda Sesión: “Mi tiempo es valioso, lo uso adecuadamente”							
Tercera Sesión : “Al estrés le digo NO”							
Cuarta Sesión: “Soy una persona valiosa”							
Quinta Sesión: “Enfrento y domino el estrés ante los exámenes”							
Sexta Sesión: “Mejoro mi desempeño con mente positiva”							
Séptima Sesión: Cierre del Programa “Enfrento el examen de admisión sin estrés”							

5.9. Actividades

PRIMERA SESIÓN

Título : Conocemos el Programa “Enfrento el examen de admisión sin estrés”

Objetivo : Sensibilizar y presentar el programa, características y objetivos motivando la participación activa.

Recursos : Ambiente de reunión, micrófono, sillas, fotocheck, hojas, dipticos, lapiceros.

Tiempo : - Recepción 5 min
- Bienvenida y presentación de Taller 15 min
- Dialogo entre participantes 5 min
- Presentación mutua entre participantes 20 min
- Retroalimentación 10 min
- Cierre 5 min

Indicador : Reconocen el nombre, características y objetivos del taller y muestran interés por participar.

Desarrollo

Se espera el ingreso de los estudiantes dándoles la bienvenida y entregando un distintivo (fotocheck) con su nombre visible, que deberán usar en cada una de las sesiones, se les entrega material informativo sobre el estrés.

En el aula se ubican los alumnos de manera que ninguno quede aislado y todos puedan participar activamente, se inicia con la presentación del Programa **“Enfrento el examen de admisión sin estrés”**.

Se les da la bienvenida y se presenta la responsable del taller, solicitando atención a las siguientes diapositivas que observarán. Se presentan un video de 5 min sobre las características de la vida diaria y los estresores a los que nos enfrentamos, se centra la atención en cómo esta rutina se inicia desde temprana edad al ingresar los niños a la escuela y se va incrementando al transcurrir de su escolaridad hasta llegar a la etapa en la que ellos se encuentran actualmente. Luego se explica las consecuencias del estrés en el rendimiento de las actividades educativas.

Considerando que los estudiantes ya se conocen se realiza la dinámica denominada “Me estresa....” (se explica a los estudiantes que pueden mencionar lo que les estresa, atemoriza, disgusta, incomoda,... relacionado con sus actividades estudiantiles) de la siguiente manera:

Se realiza un ejemplo con los integrantes del equipo de realización del taller. Cada participante debe decir su nombre y a continuación indicar lo que le estresa. Por ejemplo: “Me llamo Stefany y me estresan las matemáticas”, el siguiente participante (un docente de apoyo) deberá decir el nombre y lo que le estresa al anterior y al finalizar dirá su nombre y lo que a él le estresa, por ejemplo: “Ella se llama Stefany y le estresan las matemáticas, yo me llamo Manuel y me preocupan mis notas” se continua así con cada uno de los participantes y el último deberá repetir el nombre y lo que le estresa desde el primero.

La facilitadora del programa refuerza brevemente los conceptos tratados sobre el estrés y presenta el programa a desarrollar: nombre, características, objetivos del programa, metodología de trabajo y la importancia de contar con la participación de los estudiantes a la vez que se entrega un triptico con los datos del programa, del cual se hace una revisión guiada.

Se motiva a los estudiantes a conversar entre ellos sobre el estrés y el programa a desarrollar en base a las siguientes preguntas: ¿Cuál es el nombre del programa?, ¿Por qué se realiza?, ¿Qué beneficios tiene?, ¿Qué días se desarrollará?, ¿Cuántas sesiones serán?, ¿Qué es el estrés?, ¿Cómo nos perjudica?, ¿Puede superarse?, ¿Qué conseguirás asistiendo al taller?... Luego de 5 minutos de diálogo se realiza la dinámica “Tu opinión me importa”.

Se forman grupos de 5 alumnos mediante la dinámica del bote, se colocan papeles en el piso simulando el bote y se dan las siguientes instrucciones “Nos vamos en un bote pero solo entran 3 personas” (formaran grupos de 3). “Nos vamos en un bote pero solo entran 6 personas” (forman grupos de 6). Finalmente se forman grupos de 5 a los que se le entregará un papelógrafo y plumones donde responderán 3 preguntas que se le indique. Terminado el trabajo se socializarán sus repuestas con la participación y aportes de todos los integrantes, la facilitadora va copiando en la pizarra las ideas centrales con las que se retroalimentará antes del cierre.

Se inicia el cierre del taller luego efectuando la retroalimentación de los puntos centrales de la presente sesión, se motiva a los participantes invitándolos a la siguiente sesión y brindando un pequeño refrigerio que podrán compartir, los fotocheks deberán ser devueltos para entregarlos la próxima sesión.

SEGUNDA SESIÓN

Título : “Mi tiempo es valioso, lo uso adecuadamente”

Objetivo : Fortalecer la puesta en práctica de estrategias para el reconocimiento y afrontamiento del estresor: organizador del tiempo

Recursos : Ambiente de reunión, micrófono, sillas, fotocheck, hojas, dipticos, lapiceros.

Tiempo : - Dinámica 10 min
- Activación 10 min
- Trabajo grupal 10 min
- Socialización 20 min
- Retroalimentación y Cierre 10 min

Indicador : Reconoce la importancia de la organización del tiempo, prioriza y organiza sus actividades de estudio y descanso.

Desarrollo

Se da la bienvenida a los alumnos a su segundo día de Taller, mientras van llegando se les entrega el fotocheck con sus nombres y se intercambia ideas con ellos de manera breve.

Se inicia la sesión con una dinámica de activación, llamada La Cita. Los alumnos se encuentran sentados en un semi círculo, se entrega a cada uno un reloj de cartulina con las manecillas movibles.

Cada alumno debe poner en el lugar de los números el nombre de alguno de sus compañeros (12 nombres). La facilitadora dirá una hora y las manecillas del reloj la marcarán señalando los nombres de dos de sus compañeros con quienes tendrá una “cita”, el dueño del reloj se acerca a sus compañeros y les pide sus fotocheck.

La facilitadora dirá 5 horas y los alumnos que lleguen a recolectar 10 fotochecks serán los ganadores.

Primero se hace una práctica de la siguiente manera:

- La facilitadora dice: Tienes una cita a las 8:25 am.
- Los alumnos ponen con rapidez la hora en el reloj y rápidamente ubican a los compañeros que indican las manecillas, para pedirles sus fotocheck, si se demoran otro compañero puede llevarse primero el fotocheck.
- Luego dice otra hora 2:40 pm, de la misma manera colocan la hora en el reloj y buscan a los compañeros con quienes tiene su cita y les pide sus fotocheck.
- Luego de 5 horas diferentes se verifica quienes recolectaron mayor cantidad de fotochecks.

Luego de terminada la dinámica, se comenta sobre los resultados, la facilitadora indica que el tiempo pasa muy rápido y hay que aprovecharlo adecuadamente.

Dialoga con los estudiantes sobre la importancia del tiempo en su vida de estudiante y como la falta de organización del tiempo nos trae consecuencias negativas.

Se forman grupos de XX personas y a cada uno se le entrega uno de los siguientes casos:

CASO 1: Pedro tiene 20 años, desde que terminó el colegio quería estudiar Contabilidad pero no pudo hacerlo por falta de dinero y se puso a trabajar. Ahora ha logrado hacer unos ahorros y está en la academia pre universitaria, decidido a estudiar, pero como trabaja todo el día en las clases se siente cansado y se distrae fácilmente.

Tiene problemas para hacer las tareas que se dejan porque al llegar a su casa solo duerme y dice que “no tiene tiempo de estudiar”, entonces copia las tareas de sus compañeros pero eso hace que no las entienda y cada vez siente que se ponen más difíciles.

Los fines de semana cree que es conveniente relajarse y sale con sus amigos a “divertirse” pero eso hace que el domingo no tenga ganas de hacer nada.

CASO 2: Juan tiene 18 años y ha ingresado a la Pre porque quiere estudiar Derecho como un familiar suyo al que estima mucho. Él vivía en la Sierra con su familia pero ha venido a Lima dejando a sus padres y hermanos porque desea estudiar.

Él cree que la mejor opción es estudiar para los exámenes que tiene a fin de mes, pero ahora se ha dado cuenta que se le juntan muchos cursos y no termina de estudiar porque el tiempo le gana. Actualmente se siente preocupado y ansioso porque no está saliendo con buenas notas en especial en Matemática Básica y Razonamiento Numérico, cree que no podrá aprobarlos porque nunca le gustaron las matemáticas y ahora siente que las cosas se han complicado mucho.

CASO 3: Luisa acaba de cumplir 17 años, el año pasado terminó el colegio con notas regulares, él quería descansar este año y empezar a prepararse el próximo, pero su madre le dijo que no podía perder un año sin hacer nada y lo matriculó en la pre.

Él está en la academia pero no tiene ganas de hacer las tareas, todo se le junta mientras que él prefiere salir con sus amigos a pasarla bien, incluso algunos días ha dejado de ir a la pre por irse a jugar fútbol con sus amigos, claro que sin que se

enteren en su casa. Ahora está preocupado porque se ha dado cuenta que sus notas son muy bajas y se pone muy ansioso cuando va a dar los exámenes pues sabe que no ha estudiado nada.

CASO 4: Pamela terminó sus estudios hace más de un año, aunque el año pasado se preparó para dar el examen de admisión en una universidad nacional (porque su familia no cuenta con los recursos para una particular) no logró ingresar. Este año se propuso que estudiaría mucho más y lo está haciendo.

Ahora se levanta a las 4:30 am y estudia hasta las 6:30 para luego ir a la academia, en las tardes, luego de almorzar, descansa una hora y estudia hasta las 11 de la noche. Ha decidido no salir a reuniones sociales, ni ver a sus amigas y prefiere quedarse estudiando los fines de semana.

En los últimos exámenes se ha dado cuenta que se olvida de todo, siente que le palpita el corazón y le tiemblan las manos, su mente se queda la mente en blanco y no responde nada, ahora tiene mucho miedo en que volverá a fallar por eso está tratando de estudiar más horas, pero se siente cansada.

Se pide a los alumnos que conversen sobre cada caso y se pongan en el lugar del (la) joven del caso, lo analicen y propongan alternativas de solución, para ello se les entrega un papelógrafo y plumones donde resolverán considerando lo siguiente:

GRUPO	
¿Cuál es el problema?	
¿Qué errores comete?	
¿Qué debería hacer?	

Socialización: Luego de 10 minutos cada grupo deberá resolver y socializan sus respuestas con la participación de sus compañeros, quienes darán aportes en base a sus experiencias personales.

La facilitadora cierra la sesión retroalimentando acerca del tema mediante la metodología Pomodoro.

Organización del tiempo
<ul style="list-style-type: none">- Asigna un tiempo diario de estudio.- Designa un lugar para estudiar con buena iluminación y ventilación, nunca en tu cama o cerca al televisor.- Ten todos tus materiales a la mano antes de iniciar tus estudios.- Pon fuera de tu alcance celulares, tabletas y computadoras.- De ser necesario investigar en la computadora, asigna un tiempo específico para este fin.- Analiza los cursos que debes estudiar.- Clasifica tus cursos de acuerdo a la dificultad.- Divide tu tiempo de estudio en las asignaturas que requieres estudiar.- Divide el tiempo dedicado al estudio en periodos de 25 minutos, con pausas de 5 minutos.- Cuando hayas repetido 4 veces los bloques de 25 minutos descansa 15 minutos.- Duerme 8 horas.- Dispón de un tiempo para hacer deporte o ejercicios físicos.- Toma alimentos saludables.

Se entrega al alumno una ficha donde haga una revisión de las actividades que logró realizar durante la semana.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Datos Generales
Nombre:.....

Edad: Sexo:							
Reporte semanal. Coloca SI o NO	L	M	M	J	V	S	D
Asigna un tiempo diario de estudio.							
Estudia en un lugar con buena iluminación y ventilación, nunca en tu cama o cerca al televisor.							
Ten todos tus materiales a la mano antes de iniciar tus estudios.							
Pon fuera de tu alcance celulares, tabletas y computadoras.							
Asigna un tiempo específico para investigar en la computadora.							
Analiza los cursos que debes estudiar.							
Clasifica tus cursos de acuerdo a la dificultad.							
Divide tu tiempo de estudio en las asignaturas que requieres estudiar.							
Divide el tiempo dedicado al estudio en periodos de 25 minutos, con pausas de 5 minutos.							
Cuando hayas repetido 4 veces los bloques de 25 minutos descansa 15 minutos.							
Duerme 8 horas.							
Dispon de un tiempo para hacer deporte o ejercicios físicos.							
Toma alimentos saludables.							

TERCERA SESIÓN

Título	: “Al estrés le digo NO”
Objetivo	: Identificar situaciones de estrés y afrontarlas aplicando la técnica de relajación de Jacobson.
Recursos	: Ambiente de reunión, micrófono, sillas, fotocheck, hojas, dipticos, lapiceros.
Tiempo	: - Dinámica 10 min - Activación 10 min - Trabajo grupal 10 min - Socialización 20 min - Retroalimentación y Cierre 10 min
Indicador	: Conocen los efectos del estrés y practican la técnica de relajación de Jacobson para evitarlo.

Desarrollo

Se da la bienvenida a los alumnos y se les entrega el fotocheck para que lo conserven durante la sesión.

Se inicia la sesión dando indicaciones para realizar la siguiente dinámica de integración:

- Se forman dos equipos de alumnos, cada equipo tendrá un jefe de grupo encargado principal de dar las indicaciones.
- En el patio se forman dos caminos de 50 cm de ancho aproximadamente, con curvas, delimitado por botellas de plástico pequeñas (de gaseosas personales).
- Los participantes de cada equipo inician en un extremo del camino con los ojos vendados y deben terminar al otro extremo sin botar las botellas.
- Cada botella caída es un punto menos.
- El jefe de grupo y los demás integrantes dirigen a cada participante orientándolo para que no bote las botellas.
- Pueden dar indicaciones como “a la derecha”, “adelante”, a la “izquierda”, “cuidado”,...
- Gana el equipo en el que llegan todos los participantes con el menor número de botellas tiradas.

Terminada la dinámica los alumnos responden a las siguientes preguntas: ¿les gustó la dinámica?, ¿cómo se sintieron?, ¿qué emociones experimentaron?, ¿sintieron estrés?, ¿qué es el estrés?, ¿cómo y dónde sientes el estrés?...

La facilitadora anota en la pizarra las respuestas que dan los estudiantes, luego presenta unas diapositivas con información sobre el tema:



El estrés es la respuesta del organismo a un estado de tensión excesiva y permanente que se prolonga más allá de las propias fuerzas. Se va a manifestar a través de tres planos específicos: físico, psicológico y de conducta

Se dial
Relajac

¿Por qué debes evitar el estrés?

1. Por qué tranquilo afrontas mejor las actividades.
2. Por que puedes reaccionar de una manera inadecuada.
3. Por que produce cansancio y agotamiento mental.
4. Por que puede causarte problemas de salud.
5. Por que te puede generar depresión o adicciones.

técnica de

1. La primera fase de tensión-relajación. Tensionar y luego de relajar diferentes grupos de músculos en todo su cuerpo, con el fin de aprender a reconocer la diferencia que existe entre un estado de tensión muscular y otro de relajación muscular. Esto permite el logro de un estado de relajación muscular que progresivamente se generaliza a todo su cuerpo. Se debe tensionar varios segundos entre cinco y diez minutos y relajar lentamente.

2. La segunda fase consiste en revisar mentalmente los grupos de músculos, comprobando que se han relajado al máximo.

3. La tercera fase se denomina relajación mental. En la cual se debe pensar en una escena agradable y positiva posible o en mantener la mente en blanco, se trata de relajar la mente a la vez que continúa relajando todo su cuerpo.

Con ayuda de un video realizan una práctica de relajación, se cuenta con una asistente que ayuda a los estudiantes a lograr este proceso.

Luego de unos minutos, se retoman las actividades y se les felicita por su colaboración al momento de realizar el ejercicio, luego se realizan las siguientes preguntas: ¿Cómo se sienten?, ¿Lograron relajarse?

Los estudiantes dialogan sobre lo desarrollado.

Se orienta que esta técnica pueden realizarla en diferentes situaciones y puede repetirse varias veces al día si se sienten ansiosos.

Se les entrega una ficha para ser utilizada en el momento que se sienten ansiosos y lo puedan registrar.

APLICACIÓN PRÁCTICA DE ACTIVIDADES

Datos: Nombre: Edad: Sexo: Fecha: Lugar:	
Elementos	Descripción
Problema o suceso que lo causó	
Personas presentes	
Aplicación de la Técnica	1º Fase:
Aplicación de la Técnica	2º Fase
Aplicación de la Técnica	3º Fase
Logros obtenidos	

Se orienta para la aplicación de la técnica en otro momento y lugar.

Para apoyo se entrega un CD con una guía para la aplicación de la Técnica de Relajación.

Se brinda la dirección electrónica del video con la Técnica de Relajación de Jacobson: <https://www.youtube.com/watch?v=b6bWNVZIX4A&t=311s>

Se realiza una retroalimentación de lo desarrollado en la presenta fecha y se cierra la sesión despidiendo a los estudiantes, recordándoles que tendremos una siguiente sesión para seguir aprendiendo.

CUARTA SESIÓN

Título	: “Soy una persona valiosa”
Objetivo	: Identificar situaciones de estrés y afrontarlas aplicando la técnica de relajación de Jacobson.
Metas	: xx participantes
Recursos	: Ambiente de reunión, micrófono, sillas, fotocheck, hojas, dipticos, lapiceros.
Tiempo	: - Dinámica 10 min - Activación 10 min - Trabajo grupal 10 min - Socialización 20 min - Retroalimentación y Cierre 10 min
Indicador	: Muestra seguridad al identificar aspectos positivos y negativos de sí mismo valorando sus capacidades y habilidades

Desarrollo:

Se da la bienvenida a los participantes y se les entrega sus fotocheck mientras se dialoga con ellos sobre las actividades de la sesión anterior, se busca información sobre la organización del tiempo y los resultados de la actividad realizada.

Se inician las actividades con una dinámica de integración, para ello se forman grupos de 10 participantes. Se entrega a cada alumno una tarjeta rectangular del tamaño de media hoja A4 y una lista de características positivas, el alumno deberá escribir una característica personal que lo identifique, por ejemplo: respetuoso(a), amable, solidario(a), creativo(a), responsable, etc. Deben elegir características diferentes pero que sientan que lo representan.

Cada grupo hará lo mismo y dejara sus tarjetas en una mesa.

Los integrantes de otro grupo deben coger las tarjetas y en grupo decidir a quién le pertenece cada característica. Gana el grupo que identifica la mayor cantidad de características de sus compañeros.

Terminada la dinámica conversan si les pareció difícil encontrar una característica que los identificara, luego dialogan sobre las capacidades, habilidades y valores de las personas, reflexionando que todos los vamos desarrollando a lo largo de la vida.

Se trabaja con los estudiantes en el reconocimiento de sus capacidades utilizando la siguiente ficha:

RECONOZCO MIS CAPACIDADES
¿Puedes reconocer con facilidad las cosas positivas que tienes? ¿Cuáles son?
¿Puedes reconocer con facilidad las características negativas que tienes? ¿Cuáles son?

¿Qué es más fácil para ti, reconocer tus características positivas o negativas? ¿Por qué?
¿Por qué es necesario reconocer nuestras virtudes y las de los demás?
¿Te preocupa que los demás no reconozcan las características buenas que tienes?

Se brindan 5 minutos para que los alumnos completen la ficha anterior, luego se pide que se pongan en parejas y compartan lo que han respondido, luego se les solicita que de manera voluntaria cada pareja comparta sus respuestas con todos.

Socialización

Expresan ante sus compañeros como se han sentido al responder estas preguntas y si ha sido fácil responderlas. Los compañeros comentan con respeto y consideración las opiniones personales de sus compañeros, pudiendo agregar otras características que puedan percibir generando un clima de aceptación y valoración hacia sus compañeros.

La facilitadora incide en la importancia de reconocer nuestras propias virtudes y entender que tanto las virtudes, así como las dudas, defectos y preocupaciones suelen ser similares entre los integrantes del grupo y que la unión y apoyo mutuo nos permite sentirnos más seguros de nuestras acciones.

Antes de finalizar se refuerzan las ideas de autovaloración estimulando los pensamiento positivos de los miembros del grupo y brindando las siguientes conclusiones.

Recuerda:
1. Todas las personas tenemos características positivas que vamos desarrollando a lo largo de nuestra vida.

2. Conocer nuestras capacidades nos da confianza y seguridad.
3. El concepto que tenemos de nosotros construye nuestra autoestima
4. Reconociendo nuestras virtudes y limitaciones empezamos a construir nuestra identidad.
5. Confía en ti y los demás también empezarán a hacerlo

Se deja la siguiente actividad para fuera de la reunión:

Datos:	
Nombre:	
Edad:	Sexo: Fecha:
Lugar:.....	
Tres características que te hagan sentir segura de ti.	
Tres características que te hagan sentir inseguridad.	
Tres cosas que te inspiran miedo	
Tres cosas de ti que te dan vergüenza	

QUINTA SESIÓN

Título	: “Enfrento y domino el estrés ante los exámenes”
Objetivo	: Identificar y practicar mecanismos de autocontrol ante situaciones de estrés.
Recursos	: Ambiente de reunión, micrófono, sillas, fotocheck, hojas, dipticos, lapiceros.
Tiempo	<ul style="list-style-type: none">: - Dinámica 10 min- Activación 10 min- Trabajo grupal 10 min- Socialización 20 min- Retroalimentación y Cierre 10 min
Indicador	: Reduce niveles de estrés mediante la ejecución de técnicas de autocontrol.

Desarrollo

Se inicia la sesión dando la bienvenida a los participantes y entregándoles sus fotocheck con sus nombres para poder estar identificados, se pregunta sobre la tarea que se dejó la sesión anterior, cuentan de manera voluntaria si les fue fácil responderla y si han identificado alguna característica nueva.

Luego de la conversación se realiza la dinámica denominada ¿Quién soy?, se forman dos grupos con la misma cantidad de participantes, y se dan las siguientes indicaciones:

- Cada participante tiene una tarjeta en la espalda con el nombre de un artefacto eléctrico.
- Ningún participante puede hablar, solo indicar con gestos las características del artefacto,, verificando que nadie emita palabra
- Todos caminan durante un minuto cruzándose e indicando con gestos el tipo de artefacto que tiene escrito.
- Después se vuelven a formar los dos grupos y verifican que grupo pudo identificar mejor sus artefactos.

Los participantes dialogan sobre la actividad, identifican las señales que fueron más significativas y aquellas que generaron confusión.

A continuación los alumnos forman grupos de 4 personas, se presenta en la pizarra una situación problemática a la que deben prestar atención:

Es viernes por la noche y el domingo será el tan esperado examen de admisión, Pedro se ha preparado con responsabilidad, ha dedicado tiempo a estudiar, sin descuidar sus horas de descanso.

Sin embargo durante la última semana ha empezado a sentirse intranquilo, ha dormido menos y no sabe porque empezó a despertarse en la madrugada, a veces piensa que le ha faltado estudiar algunos temas, a veces recuerda sus últimas clases y otras veces se quedaba con la mente en blanco pero sin poder conciliar el sueño.

El recuerda con frecuencia las últimas Olimpiadas de Matemática en las que participó cuando estaba en 5to de secundaria, todos los años anteriores había ganado el primer puesto, pero esta vez le sucedió algo inesperado: El día del

examen, llegó al colegio temprano, aunque reconoce que la noche anterior no pudo dormir sus horas completas, lo peor llegó al momento del examen, empezó a temblar como si tuviese mucho frío, pero a la vez transpiraba, sentía náuseas, escuchaba los latidos de su corazón y no podía leer porque se perdía y no llegaba a entender las indicaciones del examen, sus manos estaban sudorosas y mojaban la hoja de examen, tenía vergüenza de lo que dirían los demás, al final no terminó el examen y tuvo que retirarse. Ese año perdió las olimpiadas matemáticas. Esta vez no desea que le pase algo similar.

Los alumnos dialogan sobre el caso y proponen sus respuestas en base a las siguientes preguntas:

Grupo:	
¿Qué le está sucediendo a Pedro?	
¿Qué síntomas está empezando a presentar?	
¿Por qué le ocurre esto?	
¿Cómo influyen estos síntomas en su desempeño?	
¿Qué debería hacer?	
¿Qué podría suceder si él no hace nada y empieza a evitar?	

Socialización:

Los alumnos discuten el caso con sus miembros de grupo y anotan las respuestas en un papelógrafo, ante la indicación de la facilitadora pegan sus papelógrafos en la pizarra y las comparten con sus compañeros. Se resaltan las conductas más significativas que permitan el afrontamiento y las formas de generarlo. Se retroalimenta usando el siguiente cuadro que se llenará con los alumnos.

Situación	Pensamiento Ideas	Emoción Lo que sentimos	Reacción Aspectos visibles	Solución
Voy a dar un examen	Puedo hacerlo mal. No voy a lograr lo que deseo.	Miedo, Incertidumbre, Duda, Vergüenza, ...	Temblor Transpiración Palpitaciones ...	

Se dialoga con los alumnos sobre formas de enfrentar el estrés buscando la participación de todos. Se cierra la sesión con una retroalimentación y un folleto

- **Relájate y respira profundamente.** El stress se manifiesta también físicamente. Podemos relajar los músculos contraídos tensando y destensando los músculos (hombros, boca, manos,...) durante 5 segundos, repitiendo el ejercicio varias veces y realizando una respiración profunda.
- **Escucha** atentamente todas **las instrucciones** por si alguna no está incluida en el examen.
- **Revisa el examen y léelo todo** antes de comenzar y si algo no te queda claro pregunta.
- Planifica y **estructura el tiempo** del examen.
- Si haces **pequeños esquemas** hará que tus ideas estén mejor organizadas.
- Responde **primero** a las **preguntas fáciles** que reforzará y hará que afrontes las preguntas difíciles con mayor seguridad.
- **Replantea las preguntas difíciles** en palabras más fáciles.
- Si una pregunta te está dando problemas, tomate un pequeño descanso para mover dedos y respirar profundamente que te ayudará a volverte a concentrar.
- Cuando acabes **repasa el examen**. Evitarás cometer un número alto de faltas de ortografía, podrás cambiar algunas expresiones y anotar detalles que se olvidaron.
- Al terminar el examen no hay que torturarse criticando las preguntas que se hiciste mal. **Felicítate por lo que hiciste bien y aprende de los errores.**
- Después de realizar un examen, date un tiempo de descanso antes de volver a estudiar.

Recursos : Ambiente de reunión, micrófono, sillas, fotocheck, hojas, dipticos, lapiceros.

Tiempo :- Dinámica 10 min

- Activación 10 min
- Trabajo grupal 10 min
- Socialización 20 min
- Retroalimentación y Cierre 10 min

Indicador : Identifica situaciones de ansiedad y sus síntomas característicos.

Practica técnicas y verbaliza autoinstrucciones para enfrentar situaciones de ansiedad.

Desarrollo

Se inicia la sesión dando la bienvenida a los participantes y conversando con ellos sobre lo que han aprendido durante las sesiones que hemos desarrollado, se entrega su fotocheck para que todos puedan identificarse por sus nombres.

Se inicia la sesión con una dinámica de activación:

- Se forman dos grupos de la misma cantidad de participantes (Grupo 1 y grupo 2), frente a cada grupo se coloca una mesa (Mesa A y Mesa B), en la pizarra estarán dos papelografos en blanco y dos plumones.
- Se pide a cada participante que separe de sus pertenencias un objeto personal (que no lo tengan los otros integrantes y que no diga su nombre), por ejemplo: llaves, un cosmético, lapicero, una pulsera, aretes, reloj, etc.
- Ante la indicación de la facilitadora los alumnos del Grupo 1 dejan sus cosas en la mesa B y los del Grupo 2 dejan sus cosas en la mesa A, lo harán de manera discreta sin que nadie vea lo que están dejando. Deben quedar en la mesa tantos objetos como integrantes tiene el grupo.
- Cuando la facilitadora lo indique, cada grupo usará el papelografo para colocar el nombre de los integrantes del grupo opuesto y al costado escribir cual es el objeto que le pertenece.
- Gana el grupo que logra identificar a la mayor cantidad de dueños de los objetos.

Los alumnos dialogan sobre la dinámica y lo que recordaban de sus amigos, que se les hizo más fácil de reconocer, que estrategia usaron para reconocer mejor y cómo se organizaron en el grupo.

A partir de lo que responden se hace reflexionar que algunas situaciones son inesperadas y el tipo de personas que podemos tener alrededor, algunas optimistas, algunas pesimistas, otros indiferentes hace que no siempre reaccionemos de la misma manera.

Los alumnos leen la siguiente situación problemática

Estoy muy preocupada por mi futuro, deseo hacer las cosas bien, quiero progresar, hacer una carrera universitaria, desempeñarme como profesional, ser cada vez mejor. Pero a la vez tengo miedo a equivocarme, a tomar malas decisiones, a fallar en el intento.

No es la primera vez que me presento a la universidad, ya lo hice antes y falle, esta es la última oportunidad que me dan y no quiero equivocarme, quiero hacer una buena impresión.

Los alumnos leen el caso y en grupos de 4 personas elaboran sus respuestas en base al siguiente esquema:



Grupo:	
¿Qué le está sucediendo a la alumna del caso?	
¿Es un problema común en los estudiantes?	
¿Por qué le ocurre esto?	
¿Cómo influye esto en su desempeño?	
¿Qué podría suceder si continúa sin resolver el problema?	
¿Qué consejos podrías darle de tu experiencia personal?	

Socialización

Los grupos presentan sus respuestas y las sustentan, comparten si en algún momento les ha sucedido algo similar, se pide la participación de todos y los consejos que crean convenientes.

La facilitadora anota en la pizarra las frases más significativas que permitan la siguiente explicación.

Terminada la exposición de los estudiantes la facilitadora se dirige a ellos indicando que las personas podemos ver las cosas de dos maneras diferentes: de manera catastrófica y de manera positiva. Es como si lo vieramos con dos tipos de anteojos.

	
Persona Catastrófica dice:	Persona Positiva dice:
“Me voy a equivocar” “Se burlarán de mí” “Nunca lograré nada” “Mi familia se decepcionará de mí” “Estoy arruinado”	“No me voy a equivocar” “Tengo confianza en mí” “Soy capaz de hacerlo” “Me siento tranquilo” “Lograré mis aspiraciones”

Las personas necesitamos reprogramarnos para dejar de ser catastróficos y enfrentar la vida de manera positiva y tomando buenas decisiones, por ello aprenderemos algunas auto-verbalizaciones que serán de utilidad para enfrentar las situaciones de enfrentamiento a exámenes.

Etapas	Autoverbalizaciones positivas
Preparación antes de comenzar el examen	“Voy a hacer el examen” “Ya lo he hecho antes” “Lo voy a hacer bien” “Voy a dejar de pensar en el bloque porque no me sirve de nada” “He estudiado lo suficiente”

	“Se estudiar”
Confrontación con el examen	“Si algo se me olvida voy a relajarme” “Tengo claro lo que voy a escribir” “Me siento seguro” “No me voy a bloquear” “Se relajarme” “Sé lo que estoy haciendo”
Reforzamiento del éxito y valoración	“Tengo buenos resultados en los exámenes” “He dominado mi inquietud, soy capaz de controlarme” “Controlándome mejoro mi desempeño” “Me felicito por la forma como he enfrentado esta situación” “Debo evitar preocuparme tanto”

Estas autoverbalizaciones se acompañan con ejercicios de respiración y de relajación muscular (De Jacobson), tomando el control de todo mi cuerpo para enfrentar cualquier situación.

Se cierra la sesión haciendo una breve terapia de relajación tomando control de la respiración.

SÉPTIMA SESIÓN

Título	: Cierre del Programa “Enfrento el examen de admisión sin estrés”
Objetivo	: Reconocer y compartir experiencias y aprendizajes adquiridos en el trascurso del taller
Recursos	: Ambiente de reunión, micrófono, sillas, fotocheck, hojas, dipticos, lapiceros.
Tiempo	<ul style="list-style-type: none">: - Recepción 5 min- Palabras de despedida 10 min- Entrega de constancias de participación 5 min- Socialización - Compartir 30 min- Aplicación de encuesta de satisfacción 5 min- Despedida 5 min

Indicador : Resultados de la encuesta de satisfacción

Desarrollo

Se inicia la sesión dándoles la bienvenida a esta reunión de finalización de actividades, se les entrega sus fotocheck que utilizaron durante la ejecución del programa.

Se ubican en sus lugares y a continuación la facilitadora dedica unas breves palabras de reconocimiento por su participación en el Taller “Enfrento el examen de admisión sin estrés”, asimismo se reconoce los deseos de superación de cada uno de los participantes y la constancia en el logro de sus objetivos.

Se muestran diapositivas con fotos y grabaciones realizadas durante los talleres, donde los alumnos puedan apreciar sus participaciones en las dinámicas, exposiciones, momentos de trabajo, responsabilidad y también las anécdotas y situaciones divertidas.

Se entrega las constancias de participación y se les entrega un díptico que resume brevemente realizado, se estimula con aplausos a cada alumno.

Se finaliza con un compartir y la aplicación de la encuesta de satisfacción.

Se cierra el evento deseándoles muchos éxitos en su próxima vida universitaria y futura vida profesional.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Asociación Americana de Psiquiatría (2014). *Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM-5*. EEUU: APA.

Barraza, A. (2006). Características del estrés académico en los alumnos de educación media superior. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/1794/179420820003.pdf>

Bedoya-Lau, F. N., Matos, L. J. y Zelaya, E. C. (2014). Niveles de estrés académicos, manifestaciones psicosomáticas y estrategias de afrontamiento en alumnos de la facultad de medicina de una universidad privada de Lima en el año 2012. *Rev. Neuropsiquiatra*, 77(4), 262-270. Recuperado de <http://www.scielo.org.pe/pdf/rnp/v77n4/a09v77n4.pdf>

- Berrio N. y Mazo R. (2012). Estrés académico. Recuperado de <file:///C:/Users/STEFANY/Downloads/Dialnet-EstresAcademico-4865240.pdf>
- Boullosa, G. I. (2013). *Estrés académico y afrontamiento en un grupo de estudiantes de una universidad privada de Lima* (tesis de grado). Recuperado de http://tesis.pucp.edu.pe:8080/repositorio/bitstream/handle/123456789/4880/BOULLOSA_GALARZA_GINETTE_ESTRES_ACADEMICO.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Céspedes-Mendoza, E. J., Soto-Cáceres, V. y Alipágaza-Pérez, P. (2016). Inteligencia emocional y niveles de estrés académico en estudiantes de medicina de la Universidad de San Martín de Porres, Chiclayo-Perú. *Rev. Cuerpo med. HNAAA*, 9(3), 169-178. Recuperado de <http://cmhnaaa.org.pe/ojs/index.php/RCMHNAAM/article/view/335/288>
- Consuegra, N. (Ed.). (2010). *Diccionario de Psicología*. Bogotá, Colombia: Ecoe Ediciones. Recuperado de https://clasesparticularesenlima.files.wordpress.com/2015/05/diccionario_psicologia.pdf
- Correa-Prieto, F. R. (2015). Estrés académico en estudiantes de medicina de la Universidad Cesar Vallejo, de Piura 2013. *Rev. Cuerpo méd. HNAAA*, 8(2), 80-83. Recuperado de <http://cmhnaaa.org.pe/ojs/index.php/RCMHNAAM/article/view/201/184>
- Chávez M., Ortega, E. y Palacios, M. (2016). Estrategias de afrontamiento frente al estrés académico que utilizan los estudiantes de una academia preuniversitaria de Lima Metropolitana. Recuperado de <http://repositorio.upch.edu.pe/handle/upch/100>
- Del Risco, M. C., Gómez, D. S. y Hurtado, F. S. (2015). *Estrés y rendimiento académico en estudiantes de la facultad de enfermería – Universidad*

- Nacional de la Amazonía Peruana, Iquitos, 2015* (tesis de grado). Recuperado de http://repositorio.unapiquitos.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/3954/Mariela_Tesis_T%C3%ADtulo_2015.pdf.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Gaeta, R. (2015). Cambios físicos y mentales que se producen en el final de la niñez. Recuperado de <http://www.consumer.es/web/es/salud/psicologia/2010/10/24/196585.php>
- García, A. y Escalera, M. E. (2011). El estrés académico ¿una consecuencia de las reformas educativas del nivel medio superior? *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14(3), 156-175. Recuperado de <http://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2011/epi113j.pdf>
- González, M. T. y Landero, R. (2006). Síntomas psicósomáticos y teoría transaccional del estrés. *Ansiedad y Estrés*, 12(1), 45-61. Recuperado de <http://www.monica-gonzalez.com/2006%20teoria%20transaccional%20sx.pdf>
- González, M. T. y Landero, R. (2008). Confirmación de un modelo explicativo del estrés y de los síntomas psicósomáticos mediante ecuaciones estructurales. *Revista Panameña Salud Pública/Pan Am J Public Health*, 23(1), 7-18. Recuperado de <https://www.scielosp.org/pdf/rpsp/2008.v23n1/7-18>
- González, M. T., García, J. y Landero, R. (2011). El papel de la teoría transaccional del estrés en el desarrollo de la fibromialgia: un modelo de ecuaciones estructurales. *Actas Esp Psiquiatr*, 19(2), 81-87. Recuperado de <https://www.actaspsiquiatria.es/repositorio/13/70/ESP/13-70-ESP-81-87-775273.pdf>
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, M. (ed.). (2014). *Metodología de la Investigación*. Distrito Federal, México: Interamericana Editores S.A. Recuperado de

https://trabajosocialudocpno.files.wordpress.com/2017/07/metodologc3a3c2ada_de_la_investigacic3a3c2b3n_-sampieri-_6ta_edicion1.pdf

Klinic Community Health Centre. (2010). *Stress & Stress Management*. Recuperado de <http://hydesmith.com/de-stress/files/StressMgt.pdf>

La República. (2016). Casi 60% de peruanos sufre de estrés. Recuperado de <http://larepublica.pe/domingo/958332-casi-60-de-peruanos-sufre-de-estrEs>

Lazarus, R. S. (2009). *Estrés y emoción: manejo e implicaciones en nuestra salud*. Bilbao, España: Editorial Desclée de Brouwer.

López, O. C. (2017). *Propiedad psicométricas del inventario SISCO del estrés académico en estudiantes del distrito de La Esperanza* (tesis de grado). Recuperado de http://181.224.246.201/bitstream/handle/UCV/683/lopez_so.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Marín, M., Álvarez, C. G., Lizalde, A., Aguiano, A. C. y Lemus, B. M. (2014). Estrés académico en estudiantes. El caso de la Facultad de Enfermería de la Universidad Michoacana. *Centro de Estudios e Investigaciones para el Desarrollo Docente CENID A.C.*, 1. Recuperado de <http://cenid.org.mx/memorias/iregi/index.php/IREGI/article/viewFile/12/12>

McKay, M., Davis, M. y Fanning, P. (ed.). (1985). *Técnicas cognitivas para el tratamiento del estrés*. Barcelona, España: Ediciones Martínez Roca, S.A.

Melgosa, J. (2006). *¡Sin Estrés!* Madrid, España: Editorial Safeliz, S.L. Recuperado de https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=eFQraki_7boC&oi=fnd&pg=PA7&dq=fases+del+estr%C3%A9s&ots=tlGt4zzYGP&sig=GjTr8BCdbggzTGJwQwBFwx8V5QY#v=onepage&q=fases%20del%20estr%C3%A9s&f=false

- Oliván, B., Boira, S. y López, Y. (2011). Estrés y otros factores psicológicos asociados en estudiantes de fisioterapia. *Fisioterapia*, 33(1), 19-24. Recuperado de <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0211563810001525>
- Olivet, S. A. (2010). *Estrés académico en estudiantes que cursan primer año del ámbito universitario* (tesis de grado). Recuperado de <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC104100.pdf>
- Organización Mundial de la Salud (2005). *Clasificación de los trastornos mentales y del comportamiento CIE-10*. Madrid, España: Editorial Panamericana S.A.
- Picasso, M. A., Lizano, C. y Andruaga, S. (2016). Estrés académico e inteligencia emocional en estudiantes de odontología de una universidad peruana. *KIRU*, 13(2), 155-164. Recuperado de <http://www.aulavirtualusmp.pe/ojs/index.php/Rev-Kiru0/article/view/1020/818>
- Reynoso, L. y Seligson, I. (2005). *Psicología clínica de la salud. Un enfoque conductual*. México: El Manual Moderno. Recuperado de https://www.researchgate.net/profile/Leonardo_Reynoso-Erazo/publication/265086619_Reynoso-Psicologia_Clinica_de_la_Salud/links/53fe0e070cf23bb019bd286f/Reynoso-Psicologia-Clinica-de-la-Salud.pdf
- Román, C. A., Ortiz, F. y Hernández, Y. (2008). El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina. *Revista Iberoamericana de Educación*, 46(7), 1-8. Recuperado de https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/45833515/2371Collazo_unlocked.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1510784807&Signature=QOefXXiiDDDF84%2BxHaRvJUzdXbs%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DRevista_Iberoamericana_de_Educacion.pdf

- Rosales, J. (2016). Estrés académico y hábitos de estudio en universitarios de la carrera de psicología de un centro de formación superior privada de lima-sur.
<http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/124/1/ROSALES%20FERNANDEZ.pdf>
- Sánchez, H. y Reyes, C. (ed.). (2006). *Metodología y diseños en la investigación científica*. Lima, Perú: Visión Universitaria.
- Silva, I. (2011). La adolescencia y su interrelación con el entorno. Recuperado de http://www.injuve.es/sites/default/files/LA%20ADOLESCENCIA%20y%20%20entorno_completo.pdf
- Téllez-Vargas, J. y Forero, V. (2010). Estrés y estrés postraumático. En R. J. Toro, L. E. Yepes, C. A. Palacio y J. E. Téllez-Vargas. (Ed.), *Psiquiatría, fundamentos de medicina* (pp. 250-283). Medellín, Colombia: Corporación para Investigaciones Biológicas (CIB).
- Velásquez H. (2010). *Como afecta y se relaciona el estrés con el rendimiento académico en estudiantes de segundo año de la carrera de medicina del cum-usac, durante el mes de mayo de 2010* (tesis de grado). Universidad de San Carlos, Guatemala.
- Villalobos, F. H. (2006). Aplicación del modelo procesual del estrés a la conducta suicida. *Revista Centro de Estudios en Salud*, 7(1), 125-140. Recuperado de https://www.researchgate.net/profile/Anderson_Rocha-Buelvas/publication/281377579_Calidad_de_Vida_y_Riesgo_Un_problema_de_Salud_Publica/links/55e4bef508aede0b57357f56.pdf#page=126

ANEXOS

ANEXO 1

MATRIZ DE CONSISTENCIA

TÍTULO: NIVELES DE ESTRÉS ACADEMICO EN ESTUDIANTES PRE UNIVERSITARIOS DE PAMER-SANTA ANITA						
PROBLEMA GENERAL	OBEJTIVO GENERAL	VARIABLE	DIMENSIONES	METODOLOGIA	INTRUMENTOS	
¿Cuál es el nivel de estrés académico en los estudiantes de una institución pre universitaria?	Determinar el nivel de estrés académico en los estudiantes de una institución preuniversitaria.	Estrés Académico	AREAS	TIPO	INVENTARIO SISCO DE ESTRÉS ACADEMICO	
				Descriptiva, de enfoque cuantitativo		
ESPECÍFICOS	ESPECÍFICOS	DEFINICION DE LA VARIABLE		NIVEL		Autor: Arturo Barraza Macías (2006)
¿Cuál es el nivel de estresores académicos en los estudiantes de una institución pre universitaria?	Identificar el nivel de estresores académicos en los estudiantes de una institución pre universitaria.	“Barraza (2006) refiere que el estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta cuando el alumno se ve sometido en contextos escolares, cuando		➤ ESTRESORES	Procedencia: Lima-Perú	
				➤ SINTOMAS - Físicos - Psicológicos - Comportamentales		Ámbito de aplicación:
¿Cuál es el nivel				➤ ESTRATEGIA		
				DISEÑO		

de síntomas de estrés académico en los estudiantes de una institución preuniversitaria?	Identificar el nivel de síntomas de estrés académico en los estudiantes de una institución preuniversitaria.	estos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio)	S DE AFRONTAMIENTO	No experimental de corte transaccional.	Adultos, varones y mujeres de 18 años a más. Aplicación: Individual y colectiva
¿Cuál es el nivel de estrategias del estrés académico en los estudiantes de una institución pre universitaria?	Identificar el nivel de estrategias del estrés académico en los estudiantes de una institución preuniversitaria.	c) Cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento (output) para restaurar el equilibrio sistémico			

ANEXO 2
INVENTARIO SISCO PARA EL ESTRÉS ACADEMICO

Inventario SISCO para el estrés académico
Barraza M. A., México, 2007
Validado en Perú por Rosales F. J., 2016

Estimados estudiantes, queremos agradecer el tiempo que usted empleará en la resolución de este cuestionario. El mismo tiene por objetivo reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a las preguntas será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales.

Antes de responder el cuestionario, responda a las siguientes preguntas:

Edad: _____ Género: <input type="checkbox"/> Femenino <input type="checkbox"/> Masculino Lugar de nacimiento: <input type="checkbox"/> Lima <input type="checkbox"/> Fuera de Lima Lugar de residencia: _____ Trabajas: <input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO ¿Cuántas horas? _____ Tienes hijos <input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/>	¿Cómo describirías tu rendimiento académico actual? <input type="checkbox"/> Muy bajo <input type="checkbox"/> Bajo <input type="checkbox"/> Promedio <input type="checkbox"/> Alto <input type="checkbox"/> Muy alto	¿En tu opinión, qué cantidad de tareas académicas te dejan? <input type="checkbox"/> Mucho <input type="checkbox"/> Bastante <input type="checkbox"/> Regular <input type="checkbox"/> Poco <input type="checkbox"/> Casi nada
	¿Cómo describirías tu forma de trabajo para hacer tus estudios? <input type="checkbox"/> Muy malo <input type="checkbox"/> Malo <input type="checkbox"/> Promedio <input type="checkbox"/> Bueno <input type="checkbox"/> Muy bueno	¿Qué tanta confianza sientes sobre tus habilidades para aprender en los cursos? <input type="checkbox"/> Muy baja <input type="checkbox"/> Baja <input type="checkbox"/> Moderada <input type="checkbox"/> Alta <input type="checkbox"/> Muy alta
¿Cómo calificaría tu nivel de motivación por el estudio en la academia? <input type="checkbox"/> Alta <input type="checkbox"/> Regular <input type="checkbox"/> Baja	Del 0 al 10 Cuánto apoyo crees que recibes en tus estudios de: <input type="checkbox"/> Padres <input type="checkbox"/> Amigos <input type="checkbox"/> Tutores <input type="checkbox"/> Academia	Has llevado un semestre académico mas de una vez <input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> No

1. Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?

SI () NO ()

En caso de seleccionar la alternativa “NO”, el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa “SI”, pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.

2. Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5

3. En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
La competencia con los compañeros del grupo	1	2	3	4	5
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares	1	2	3	4	5
La personalidad y el carácter del profesor					
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	1	2	3	4	5
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	1	2	3	4	5
No entender los temas que se abordan en la clase	1	2	3	4	5
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)	1	2	3	4	5
Tiempo limitado para hacer el trabajo	1	2	3	4	5
Otra (Especifique) _____	1	2	3	4	5

4. En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

Reacciones físicas					
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	1	2	3	4	5
Fatiga crónica (cansancio permanente)	1	2	3	4	5
Dolores de cabeza o migrañas	1	2	3	4	5
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	1	2	3	4	5
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	1	2	3	4	5
Somnolencia o mayor necesidad de dormir	1	2	3	4	5
Reacciones psicológicas					
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	1	2	3	4	5
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	1	2	3	4	5
Ansiedad, angustia o desesperación.	1	2	3	4	5
Problemas de concentración	1	2	3	4	5
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	1	2	3	4	5
Reacciones comportamentales					
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	1	2	3	4	5
Aislamiento de los demás	1	2	3	4	5
Desgano para realizar las labores escolares	1	2	3	4	5
Aumento o reducción del consumo de alimentos	1	2	3	4	5
Otras (especifique)					
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
	1	2	3	4	5

5. En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nervios

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)	1	2	3	4	5
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	1	2	3	4	5
Elogios a sí mismo	1	2	3	4	5
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)	1	2	3	4	5
Búsqueda de información sobre la situación	1	2	3	4	5
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)	1	2	3	4	5
Otra (Especifique)	1	2	3	4	5

ANEXO 3 Consentimiento Informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer a los participantes en esta investigación una clara explicación de la naturaleza de la misma, así como de su rol con ella como participantes.

La presente se realiza como parte del Programa de Suficiencia Profesional para la obtención de la Licenciatura en Psicología y está dirigido Stefany Rosa Zarate Sanchez, bachiller de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, cuyo objetivo de investigación es determinar el nivel de estrés académico en los estudiantes de una institución pre universitario y de esta manera estructurar un programa de intervención efectivo.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria y anónima garantizándole formalmente que la información recolectada se utilizará, en su totalidad, con fines de investigación, salvaguardando su identidad e integridad del contenido. Si tiene alguna duda sobre el estudio, puede consultar contactándose con a la encargada al correo: stefany.zarate@upch.pe

Si acepta ser parte de la investigación y otorgar su consentimiento informado, sírvase firmar en señal de conformidad.

Firma del Participante

Fecha